

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN
PESERTA DIDIK KELAS XI DALAM MEMATUHI TATA TERTIB
SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**



Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling

Oleh

**DEWI SARAH EVA YUNITA
NPM :1311080003**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN
PESERTA DIDIK KELAS XI DALAM MEMATUHI TATA TERTIB
SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan Konseling

Oleh
DEWI SARAH EVA YUNITA
NPM :1311080003

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN PESERTA DIDIK KELAS XI DALAM MEMATUHI TATA TERTIB SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh
Dewi Sarah Eva Yunita

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta melalui proses latihan yang dikembangkan menjadi serangkaian perilaku yang di dalamnya terdapat unsur-unsur ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, ketertiban dan semua itu dilakukan sebagai tanggung jawab yang bertujuan untuk mawas diri. Sedang fenomena yang terjadi di kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung memiliki perilaku disiplin yang rendah dalam mematuhi tata tertib. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib dengan menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas konseling *behavioral* teknik *self-management* untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 yang memiliki perilaku disiplin dalam kategori rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku disiplin, wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai teknik pendukung.

Hasil perhitungan rata-rata skor perilaku disiplin sebelum mengikuti layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* adalah 37,3 dan setelah mengikuti layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* meningkat menjadi 59,8. Dari hasil uji-t dengan $df = 18$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar 2.596, dan diperoleh $t_{hitung} = 7.058$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.058 > 2.596$) Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

Kata kunci : Perilaku Disiplin, Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management*



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL*
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN PESERTA
DIDIK KELAS XI DALAM MEMATUHI TATA TERTIB
SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN
AJARAN 2017/2018**

**Nama : DEWI SARAH EVA YUNITA
NPM : 1311080003
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.**

Pembimbing I

**Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032003**

Pembimbing II

**Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd
NIP. 197208182006041006**

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

**Andi Thahir, M.A, Ed.D
NIP. 197604272007011015**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN PESERTA DIDIK KELAS XI DALAM MEMATUHI TATA TERTIB SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**, disusun oleh **DEWI SARAH EVA YUNITA, NPM: 1311080003**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**, Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Rabu/ 28 Maret 2018**

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua

: **Andi Thahir, M.A.,Ed.D**

Sekretaris

: **Iip Sugiharta, M,Si**

Penguji Utama

: **Dr. Oki Dermawan, M.Pd**

Penguji Pendamping I

: **Dr. Laila Maharani, M.Pd.**

Penguji Pendamping II

: **Dr. Ahamd Fauzan, M.Pd**

Dekan,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ ۚ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

Artinya: Katakanlah (Muhammad), “setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaanya masing-masing.” Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (QS. Al-Isra: 84)¹



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahan*, Jakarta : Pustaka Al Mubin, 2014

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini, dan sebgaiian rasa terimakasih kepada orang-orang yang telah memberikan cinta kasih, perhatian, Do'a serta memberikan motivasi selama studiku. Skripsi ini saya persembahkan pada :

1. Ayah dan Ibuku tercinta, bapak Tugino dan Ibu Muntini atas segala hal yang telah kalian berikan, atas untaian doa yang tak pernah henti, atas keridhaan kalian sehingga anakmu dipermudahkan Dzati Yang Maha Rahman Dan Rohim dalam menorehkan kehidupan ini. Terima kasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan untuk menyelesaikan karya ini. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terima kasih yang tak terhingga
2. Adikku Rahmat Sanfany yang menjadi semangat ku untuk terus belajar agar aku bisa menjadi kakak yang terbaik, dan bisa membantu Ayah-Ibu
3. Almamaterku tercinta UIN RADEN INTAN LAMPUNG

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 21 Juni 1995 di Desa Sukaharjo, Kecamatan Bumi Ratu Nuban, Kabupaten Lampung Tengah. Penulis adalah anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Tugino dan Ibu Muntini. Penulis dibesarkan di daerah Sidokerto.

Jenjang pendidikan penulis dimulai dari MI Nurul Huda Sukaharjo, Kecamatan Bumi Ratu Nuban, Kabupaten Lampung Tengah dari tahun (2001) sampai dengan tahun (2007). Kemudian melanjutkan di MTS Nurul Huda Sukaharjo, Kecamatan Bumi Ratu Nuban Lampung Tengah dari tahun (2007) sampai dengan tahun (2010). Kemudian penulis melanjutkan lagi di SMA NEGERI 1 Trimurjo, Lampung Tengah dari tahun (2010) sampai dengan tahun (2013).

Pada tahun 2013, peneliti diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru (SPMB) UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2013/2014.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'allamin, Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Solawat serta salam semoga senan tiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan Nabi Muhammad SAW serta kepada keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya.

Sehingga dapat terselesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” adalah salah satu syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan Islam pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penelitian skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan

Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan trimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M. Pd, selaku dekan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku ketua jurusan bimbingan dan konseling.
3. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung sekaligus

sebagai pembimbing kedua yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berarti bagi penulis.

4. Dr. Laila Maharani, M.Pd, sebagai pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung, yang telah membekali penulis dengan berbagai macam ilmu pengetahuan.
6. Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I selaku kepala sekolah, di SMA Al-Azhar 3 bandar lampung serta bapak dan ibu dewan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling yaitu bapak Mad Berawi, S.Pd yang telah memberikan izin dan membantu peneliti untuk mengadakan proses penelitian.
7. Kepada peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtuaku tercinta yang selalu memberikan dukungan, pengorbanan dan selalu mendoakanku.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2013 khususnya bimbingan dan konseling kelas A beserta adik-adik ku di jurusan BK.
10. Teman-teman KKN, temen-temen yang selalu membuat setiap hari mencari kocak, rame, banyak cerita tapi juga banyak ilmu yang kami bagi satu sama lain.
11. Sahabat-sahabatku Yuli Widiyastuti, Mutiara Icmi Simanjuntak, Septiani Amanah, Rita Oktavia, Bangkit Dudrajat, Galih, Abim, Ika Widiya

Pangestika, Luciana Fitri Diawan, Widi Ananto, Indra Setiadi, Imas Nawawi, Hanif, Ridho, dan Aris yang selalu membantuku dan senantiasa mendukung, memotivasi dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat serta hidayahnya untuk semua pihak yang tercantum maupun yang tidak tercantum dan juga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkannya dan menjadi catatan amalan ibadah di sisi Allah SWT. *Amin yarobbal'Alamin*



Bandar Lampung,

Dewi Sarah Eva Yunita
NPM. 1311080003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	12
F. Ruang Lingkup Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling <i>Behavioral (Behavioral Therapy)</i>	15
1. Konsep Dasar.....	15
2. Tujuan Konseling Behavioral	18
B. Teknik <i>Self-Management</i>	18
1. Konsep Dasar <i>Self-Management</i>	19

2. Tujuan <i>Self-Management</i>	21
3. Manfaat <i>Self-Management</i>	22
4. Peran Konselor dan Konseli	23
5. Faktor-faktor Keefektifan Teknik <i>Self- Management</i>	24
6. Langkah-langkah <i>Self-Management</i>	24
C. Disiplin Peserta Didik.....	25
1. Pengertian Disiplin Peserta Didik.....	25
2. Macam-macam Disiplin.....	30
3. Tujuan Disiplin Peserta Didik	30
4. Unsur-unsur Disiplin Peserta Didik.....	32
a. Peraturan	32
b. Hukuman.....	32
c. Penghargaan	33
d. Konsistensi.....	33
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan	34
6. Ciri-ciri Kedisiplinan Peserta Didik	35
7. Pentingnya Kedisiplinan Peserta Didik	35
8. Upaya Menanamkan Disiplin	36
D. Tata Tertib	36
1. Pengertian Tata Tertib	36
2. Unsur-unsur Tata Tertib	37
E. Penelitian Relevan	38
F. Kerangka Berfikir	40
G. Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	43
B. Desain Penelitian	43
C. Variable Penelitian dan Definisi Operasional	45

1. Variable Penelitian	45
2. Definisi Operasioanl.....	45
D. Lokasi, Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling	48
1. Lokasi Penelitian	48
2. Populasi.....	48
3. Sampel	49
4. Teknik Sampling.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Wawancara	50
2. Observasi	51
3. Koesioner (Angket)	51
4. Dokumentasi.....	54
F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	54
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	55
1. Teknik Pengolahan Data.....	55
2. Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Profil Umum Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam MematuhiTata Tertib	89
a. Gambaran Aspek Peserta Didik Rajin Hadir Ke sekolah	60
b. Gambaran Aspek Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib	60
2. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib	62

a. Pelaksanaan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta didik Dalam Mematuhi Tata Tertib	62
b. Hasil Uji Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib	68
B. Pembahasan	79
1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Perilaku Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib	79
2. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib	80
C. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Tata Terib Peserta Didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	6
Tabel 2	: Gambaran Awal Perilaku Disiplin Dalam Mematuhi Tata Tertib	7
Tabel 3	: Quasi-Eksperimen Pretest and Posttest Design.....	44
Tabel 4	: Defnisi Operasional.....	46
Tabel 5	: Jumlah Populasi Penelitian	49
Tabel 6	: Alternatif Jawaban	52
Tabel 7	: Kategori Penilaian Tingkat Kedisiplinan	53
Tabel 8	: Kisi-kisi Skala Kedisiplinan	55
Tabel 9	: Gambaran Umum Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Kelas XI	59
Tabel 10	: Gambaran Aspek Peserta Didik Rajin Kesekolah.....	60
Tabel 11	: Gambaran Aspek Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib	61
Tabel 12	: Profil Efektivitas Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Berdasarkan Indikator	61
Tabel 13	: Uji Normalitas Data Kolmogrov Semirnov	69
Table 14	: Uji Paired Sampel Test.....	70
Tabel 15	: Hasil Uji T Independen Efektivitas Perilaku Disiplin Peserta Didik. Dalam Mematuhi Tata Tertib Kelompok Eksperimen dan Kontrol .. Secara Keseluruhan.....	72
Tabel 16	: Hasil Uji T Independen Peserta Didik Rajin Hadir Kesekolah.....	73
Tabel 17	: Hasil Uji T Independen Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib	75
Tabel 18	: Deskripsi Data <i>Pretes</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i>	76
Tabel 19	: Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Teknik <i>Self-Management</i>	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Berfikir Penelitian Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management	41
Gambar 2 : Grafik Rata-rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	72
Gambar 3 : Grafik Rata-rata Peningkatan Aspek Peserta Didik Rajin Hadir Kesekolah	74
Gambar 4 : Grafik Peningkatan Aspek Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib.....	75
Gambar 5 : Grafik Peningkatan Perilaku Disiplin Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat penelitian
2. Surat balasan dari SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
3. Kisi-kisi observasi
4. Kisi-kisi Wawancara
5. Surat keterangan Validasi Perilaku Disiplin
6. Program layanan konseling behavioral teknik *Self-Management*
7. Satuan layanan bimbingan dan konseling
8. Hasil uji paired sampel test
9. Hasil uji Normalitas data pretest dan posttest eksperimen dan control
10. Hasil analisis data keseluruhan
11. Hasil analisis data pretest kelompok eksperimen dan control
12. Hasil analisis data posttest kelompok eksperimen dan control
13. Hasil pretest dan posttest
14. Hasil uji t secara keseluruhan
15. Hasil uji t indikator peserta didik rajin hadir ke sekolah
16. Hasil uji t indikator mengikuti pelajaran dengan tertib
17. Daftar hadir
18. Dokumentasi gambar pelaksanaan layanan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan manusia akan pendidikan merupakan suatu yang sangat mutlak dalam hidup ini, dan manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan pendidikan. Terkait proses pendidikan dapat dikatakan bahwa pendidikan itu merupakan upaya membudayakan manusia muda dengan tujuan tercapainya perilaku manusia yang didasari atau dijiwai oleh iman dan taqwa kepada Allah sebagai sumber mutlak yang harus ditaati. Salah satu upaya untuk mewujudkannya yaitu dengan mempersiapkan manusia muda yang menguasai alam dan lingkungan, memahami dan melaksanakan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku¹. Allah berfirman dalam surat Al- Kahf ayat ke 66 yang berbunyi :

قَالَ لَهُ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا ﴿٦٦﴾

Artinya: *Musa berkata kepadanya “Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku (ilmu yang benar) yang telah diajarkan kepadamu (untuk menjadi) petunjuk ?”*

¹ Wirna Raniati, *Bimbingan Konseling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA IT Abu Bakar Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017*, 2016 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta), h. 5

Salah satu layanan pendidikan yang sangat diperlukan di sekolah adalah adanya bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan serangkaian program layanan yang diberikan kepada peserta didik agar mereka mampu berkembang lebih baik.²

Pada akhir-akhir ini permasalahan yang sering dibahas adalah permasalahan seputar tentang kedisiplinan. Kedisiplinan menjadi sorotan penting baik dalam dunia pendidikan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Sering kita jumpai beberapa pelajar melakukan tindakan tidak disiplin baik itu disiplin terhadap diri sendiri, masyarakat, maupun di sekolah. Tindakan tersebut menjadi sorotan masyarakat sekitar bahwasanya pada lazimnya seorang pelajar harus lebih mengetahui dan menerapkan perilaku disiplin.

Perilaku kedisiplinan peserta didik di rumah maupun di sekolah akan selalu beragam. Sebagai peserta didik memiliki perilaku kedisiplinan yang tinggi, sebagian lagi ada yang rendah. Peserta didik yang memiliki kedisiplinan tinggi akan senantiasa berperilaku disiplin tanpa disuruh atau tanpa diminta. Sedangkan peserta didik yang memiliki perilaku disiplin rendah akan cenderung berperilaku seenaknya sendiri, misalnya peserta didik datang sekolah dengan terlambat, dan akan mendapatkan hukuman karena keterlambatannya.

Membicarakan tentang disiplin sekolah tidak bisa dilepaskan dengan persoalan perilaku negative peserta didik. Perilaku negatif yang terjadi dikalangan peserta didik pada akhir-akhir ini tampaknya sudah sangat mengkhawatirkan,

² Wirna Raniati, *Ibid*, h. 5

seperti: kehidupan sex bebas, keterlibatan dalam narkoba, geng motor dan berbagai tindakan yang mengarah ke dalam tindakan kriminal lainnya, yang tidak hanya dapat merugikan diri sendiri, tetapi juga merugikan masyarakat umum. Dilingkungan internal sekolah pun pelanggaran terhadap berbagai aturan dan tata tertib sekolah masih sering ditemukan yang merentang dari pelanggaran tingkat ringan sampai dengan pelanggaran tingkat tinggi, seperti: kasus bolos, terlambat sekolah, perkelahian, menyontek, pencurian, dan bentuk-bentuk penyimpangan perilaku lainnya.

Disiplin sangat penting artinya bagi peserta didik. Karena itu, ia harus ditanamkan secara terus menerus kepada peserta didik. Jika disiplin ditanamkan secara terus menerus maka disiplin tersebut akan menjadi kebiasaan bagi peserta didik. Orang-orang yang berhasil dalam bidangnya masing-masing umumnya memiliki kedisiplinan yang tinggi. Sebaliknya, orang gagal umumnya tidak disiplin.³

Disiplin dibutuhkan oleh siapapun dan dimanapun. Hal ini karena disiplin menjadi persyaratan pembentukan sikap, perilaku dan taat kehidupan yang akan mengatur seseorang menuju kesuksesan dalam kehidupannya.⁴

Dengan disiplin para siswa bersedia untuk tunduk dan mengikuti peraturan tertentu dan larangan tertentu. Kesiediaan macam ini harus diperlajari dan harus sabar diterima dalam rangka memelihara kepentingan bersama atau

172 ³Ali Imron, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012, h.

⁴Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, Jakarta : Rineka Cipta, 2001, h. 151

memelihara kelancaran tugas-tugas sekolah. Manfaat lain dari adanya disiplin adalah peserta didik belajar hidup dengan pembiasaan baik, positif, dan bermanfaat bagi dirinya dan lingkungannya.⁵

Sekolah yang tertib, aman dan teratur merupakan prasyarat agar peserta didik dapat belajar maksimal. Kondisi semacam ini dapat terjadi jika disiplin disekolah berjalan dengan baik. Kedisiplinan peserta didik dapat ditumbuhkan jika iklim sekolah menunjukkan kedisiplinan. Peserta didik baru akan segera menyesuaikan diri dengan situasi sekolah. Jika situasi sekolah disiplin, peserta didik akan ikut disiplin.⁶

Untuk membantu anak mengembangkan disiplin diri, mengemukakan bahwa tujuan disiplin adalah:

1. Memberi dukungan untuk terciptanya perilaku yang tidak menyimpang.
2. Mendorong siswa untuk melakukan yang baik dan yang benar.
3. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan menjauhi hal yang dilarang.
4. Siswa belajar untuk hidup dengan kebiasaan yang baik dan bermanfaat untuk diri sendiri dan lingkungannya.⁷

Dari beberapa tujuan disiplin diatas dapat di ambil makna bahwa perilaku disiplin bertujuan menjadikan peserta didik dapat melakukan perbuatan yang baik dan tidak menyimpang serta dapat menjadikan peserta didik melaksanakan semua perintah dan menjauhi semua larangan dari peraturan yang telah dibuat oleh sistem. Dalam konteks ini peserta didik harus melaksanakan semua perintah dan

⁵Eka Prihatin, *Manajemen Peserta Didik*, Bandung : Alfabeta, 2011, h. 94

⁶*Ibid*, h. 97

⁷Moh. Sohib, *Pola Asuh Orang Tua: Unyuk Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000 h.3

menjauhi larangan yang telah di buat oleh peraturan di sekolah yaitu tata tertib sekolah.

Dari pengertian di atas dapat dilihat bahwa terdapat permasalahan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi peraturan tata tertib sekolah, sehingga memotivasi peneliti untuk membuktikan bahwa perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib sekolah dapat ditangani. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebagai salah satu lembaga pendidikan yang bertugas membantu dan membentuk peserta didik agar berkepribadian luhur, berkualitas, mulia dan berdisiplin. Sekolah sebagai lembaga yang membantu peserta didik dalam mengembangkan kepribadian tentunya memiliki tata tertib yang harus di patuhi oleh semua peserta didik. Peraturan dibuat untuk memberikan kenyamanan di lingkungan sekolah dan untuk pedoman peserta didik berperilaku di sekolah dalam rangka menciptakan kondisi pembelajaran yang efektif dan efisien. Akan tetapi perilaku sebagian peserta didik di sekolah pada umumnya tidak semuanya sesuai dengan tujuan peraturan tersebut.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal tanggal 21 Juli 2017 jam 07.30 dengan melakukan observasi terhadap peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Saat observasi peneliti mendapatkan hasil bahwa adanya peserta didik melakukan pelanggaran tata tertib sekolah yakni memakai seragam sekolah tidak rapih, masih banyaknya peserta didik terlambat datang kesekolah dan membolos sekolah. Hal ini diperkuat juga dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Bapak Mad Berawi

selaku koordiantor guru BK di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Adapun hasil wawancara tersebut, Bapak Mad Berawi menyatakan “masih banyaknya peserta didik terlambat datang kesekolah, memakai seragam tidak sesuai dengan ketentuan peraturan sekolah, membolos sekolah dan suka berkata tidak pantas”.⁸Guru BK di sekolah tersebut selama ini memberikan pengarahan serta teguran kepada peserta didik tersebut. Jika peserta didik telah melakukan pelanggaran yang sama hingga 3 kali diberikan surat perjanjian untuk tidak mengulanginya lagi.

Berikut ini merupakan tabel tata tertib di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung :

Tabel 1
Tata Tertib Peserta Didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
Tahun Pelajaran 2018/2019

No	Jenis Pelanggaran	Sanksi
1	Terlambat Berturut-turut tiga kali, membolos,tidak masuk tanpa izin dan keterangan	Dipanggil dan di Proses
2	Meninggalkan Pelajaran tanpa Izin Guru Piket dan Guru Mata Pelajaran	Dipanggil dan di Proses
3	Melawan Guru dan Melecehkan Guru	Dikeluarkan Setelah Melalui Proses
4	Berkata Kotor yang tidak Pantas, Asusila dan menyinggung perasaan/menyakiti hati orang lain	Dipanggil, di Proses dan di Skorsing
5	Mengoperasikan HP dan sejenisnya pada saat KBM	Disita dan tidak dikembalikan
6	Tidak mengikuti shalat berjamaah, tidak membawa perlengkapan shalat bagi siswi perempuan	Dipanggil, di Proses dan di Skorsing
7	Menyelenggarakan Kegiatan Tanpa Izin Sekolah	Dipanggil dan di Proses
8	Siswa/I yang memakai Aksesoris yang tidak sesuai dengan aturan sekolah	Disita dan Tidak Dikembalikan
9	Memakai Baju, Celana, Androk, Kaos kaki dan	Diperingatkan

⁸Wawancara dengan Bapak Mad Berawi guru BK di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

	Sepatu yang tidak sesuai dengan Peraturan Sekolah	dan di Sita Sekolah
10	Bagi Siswa Laki-laki Berambut gondrong dan bagi Siswa/I Berkuku Panjang	Di Cukur/ Dipotong oleh Pihak Sekolah
11	Melakukan Kriminalitas, Baik di dalam maupun di Luar Sekolah	Dikeluarkan Setelah Melalui Proses
12	Membawa Rokok/Merokok saat memakai Baju Seragam baik didalam Sekolah dan diluar lingkungan Sekolah	Dikeluarkan Setelah Melalui Proses

Sumber : Dokumen Tata Tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung⁹

Dari hasil wawancara tersebut, peneliti mendapatkan dokumentasi dari hasil observasi Bapak Mad Berawi terhadap peserta didik yang tidak disiplin dikelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Dokumentasi yang diperoleh peneliti terdapat 80 peserta didik XI yang sebelumnya telah didiskusikan dengan guru BK untuk menjadi subjek yakni kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 karena kedua kelas tersebut terdapat perilaku kurang disiplin dalam mematuhi tata tertib. penelitian sementara menunjukan perilaku disiplin yang rendah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, dokumentasi tersebut dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2
Gambaran Awal Perilaku Disiplin Dalam Mematuhi Tata Tertib di Kelas XI IPA 1- IPA 2

No	Jenis Permasalahan	Jumlah Peserta Didik	%	Inisial Nama Peserta Didik
1	Terlambat datang sekolah	35	43,75%	AY, AKB, APM, DTL, DRM, SIG, DDH, MA, MN, MKY, NPD, RA, RRF, SSA, SNN, T, TSD, WK, ZA,

⁹Dokumentasi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung (Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan)

				ZCKS, ARRN, ADI, AS, APZ, ADW, ARS, AS, AP, CDIS, CN, DA, DER, DC, DS, DR, MRP, MTM, NZ, NPH, OVAP, PNS, QADH, RKP, RW, RTJP, SZ, SMS, SH, TPP
2	Tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap	5	6,25%	ARS, AA,AH, AT, APZ, NZ, NPH, OVAP, RKP, TPP
3	Membolos dengan tidak diberi keterangan	32	40%	ADG, ATS, BCD, DR, FN, HDN, MDA, OM, PA,PAD
4	Suka berkata tidak pantas	8	10%	ASN, FM, IK,KW,ARRN, ADW, ARS, CN, DER, MTM
5	Berkelahi dengan sesama teman	-	-	-
	Jumlah	80	100	

Sumber: Dokumentasi dari guru BK SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung¹⁰

Berdasarkan tabel 2 di atas, pelanggaran yang terjadi pada kelas XI yang berjumlah 80 peserta didik, terdapat 35 peserta didik (43,75%) yang sering terlambat datang ke sekolah, 5 peserta didik (6,25 %) tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap, 32 peserta didik (40%) tidak hadir dengan tidak memberi keterangan ke sekolah dan 8 peserta didik (10%) suka berkata tidak pantas atau kurang sopan. Sedangkan dalam kategori berkelahi dengan sesama teman dalam pra penelitian ini tidak ada peserta didik yang mengalaminya. Hal ini menunjukan

¹⁰Dokumentasi hasil pra penelitian peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tanggal 07 Juni 2017 jam 10.30

bahwa masalah perilaku disiplin terjadi pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Apabila perilaku disiplin tersebut tidak dikembangkan maka hal ini akan berakibat tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik dan bahkan akan menjadi kebiasaan buruk bagi peserta didik. Agar peserta didik tidak mengalami hal tersebut, maka guru BK sebagai pendidik juga harus bisa membantu mengembangkan perilaku disiplin peserta didik melalui keahliannya. Dengan layanan konseling teknik *self-management* diharapkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib sekolah dapat ditingkatkan.

Disiplin dilakukan dengan keterpaksaan. Ketika ada pengawasan dari petugas (pemimpin) timbulah perilaku disiplin, akan tetapi bila tidak ada pengawasan dari petugas (pemimpin) maka pelanggaran dilakukan. Contoh perilaku disiplin dan pelanggarannya yang sering terjadi di sekolah yaitu peserta didik terlambat datang kesekolah, berpakaian tidak rapih yang tidak sesuai dengan ketentuan sekolah, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, disiplin yang terpaksa identik dengan ketakutan dan hukuman. Sebenarnya, untuk menegakan suatu disiplin tidak selamanya harus melibatkan orang lain, akan tetapi melibatkan diri sendiri juga bisa. Bahkan melibatkan diri sendirilah yang lebih penting, sebab penegakan disiplin karena melibatkan diri sendiri berarti disiplin yang timbul itu adalah karena kesadaran.

Untuk dapat berperilaku disiplin dengan baik seorang peserta didik harus memiliki kemampuan *Self-Management* yang baik pula. Setiap peserta didik harus

mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam berperilaku. *Self-Management* dalam berperilaku disiplin adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk dapat berperilaku disiplin dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.

Allah berfirman dalam surat Al-Insyirah ayat ke 7 yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ٧

Artinya : *Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.*¹¹

Teknik *self-management* diharapkan efektif untuk mengembangkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib sekolah. Pengelolaan diri (*self-management*) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu peserta didik dalam mengelola dan mengubah perilaku ke arah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru.

Teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif. Peneliti akan menangani perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib dengan cara mengarahkan perilaku peserta didik agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu memiliki perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib disekolah.

¹¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahan*, Jakarta : Pustaka Al Mubin, 2014, h. 596,

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mengembangkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib, maka konselor perlu membantu konselinya dengan menggunakan teknik *self-management*. Tetapi sebelumnya, peneliti ingin membuktikannya secara langsung dengan melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017-2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah perilaku tidak disiplin peserta didik. Adapun identifikasi masalahnya adalah :

1. Terindikasi 35 (43,75%) peserta didik terlambat datang ke sekolah
2. Terindikasi 5 (6,25%) peserta didik tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap
3. Terindikasi 32 (40%) peserta didik tidak hadir tanpa memberi keterangan
4. Terindikasi 8 (10%) peserta didik suka berkata tidak pantas.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah merupakan pembatasan permasalahan terhadap pengertian judul. Yang kegunaannya memperjelas pokok permasalahan yang akan dibahas sehingga dapat menghindari kesalahpahaman dan memberikan

simpulan. Adapun batasan masalah yang terdapat dalam judul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI dalam Mematuhi Tata Tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” untuk melihat sejauh mana layanan guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan peserta didik dalam mengembangkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan utama dalam permasalahan ini adalah seberapa pengaruh layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling behavioral dengan teknik *self-Management* dapat meningkatkan perilaku disiplin peserta didik. Secara khusus tujuan yang ingin dicapai untuk mengetahui perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment oleh peneliti melalui layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

2. Kegunaan Penelitian

a) Secara Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

b) Secara Praktis

- 1) Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat memiliki perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib sekolah yang akan bermanfaat untuk kehidupan sekarang dan dimasa depan.
- 2) Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK disekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya teknik *self-management* untuk mampu mengembangkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib sekolah.
- 3) Penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk terjun ke lapangan secara langsung bahwa untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib dapat dikembangkan melalui penggunaan teknik *self-management*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik dalam mengembangkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib melalui penggunaan teknik *self-management*.

2. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2017/2018.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan Konseling Behavioral (*Behavioral Therapy*)

1. Konsep Dasar

Dalam pandangan behaviorial, perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lainnya berbeda-beda karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Rogers menyatakan konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu konseli dengan tujuan memberikan bantuan kepadanya agar dapat mengubah sikap dan perilakunya.¹ Konselor dalam pendekatan ini biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkahlaku yang maladaptif dan menentukan prosedur untuk mengatasi persoalan tingkahlaku individu.

Menurut Corey bahwa manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Tetapi perilaku pada dasarnya diarahkan

¹Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, h. 27

pada tujuan untuk memperoleh tingkahlaku baru, penghapusan tingkahlaku yang maladatif serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.² Modifikasi perilaku menyimpang itu melalui perubahan situasi lingkungan positif yang direkayasa sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku yang positif.

Menurut Winkel bahwa perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*), yang berlangsung selama proses konseling.³ Dengan kata lain proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar. Proses belajar disini maksudnya belajar untuk bertingkah laku ke arah yang lebih baik dengan bantuan konselor kemudian pada akhirnya klien dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

Dalam konseling, konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladatif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dan membentuk pola tingkah laku dengan memberi ganjaran atau *reinforcement* yang menyenangkan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul

² Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, C.V Andi Offset, Yogyakarta, 2011, h. 34

³ *Ibid*, h. 35

Ciri-ciri utama konseling behavioral yang dikemukakan oleh Krumboltz, ada tiga macam adalah 1) proses Pendidikan yaitu Konseling merupakan proses pendidikan. Dengan kata lain, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya. Konseling menggunakan prinsip-prinsip belajar dan prosedur belajar yang efektif untuk membentuk dasar-dasar pemberian bantuan kepada konseli, 2) Teknik dirakit secara individual yaitu teknik konseling yang digunakan pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli. Dalam proses konseling, penentuan tujuan konseling, proses asesmen, dan teknik-teknik dibangun oleh konseli dengan bantuan konselor, dan 3) Metodologi ilmiah, Konseling behavioral dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan asesmen dan evaluasi konseling. Konseling ini menggunakan observasi sistematis, kuantitatif dan kontrol tepat.

Menurut Komalasari berpendapat bahwa asumsi tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah:

- a. Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan misalnya yaitu: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku excessive dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- b. Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. tingkah laku deficit diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.⁴

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku rendahnya perilaku disiplin beserta ciri-cirinya maka dapat dikategorikan ke

⁴ Komalasari *et al*, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, h. 157

dalam tingkah laku yang kurang (*deficit*). Oleh karena itu untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib di sekolah maupun di rumah, maka peneliti dalam memberikan layanan konseling pendekatan *behavioral* sangatlah tepat.

2. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c. Memberikan pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat atau sesuai (*adjustive*)
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.⁵

B. Teknik *Self-Management*

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling behavioral adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi

⁵ Komalasari Gantina dkk, *Ibid*, h.156

dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat berperilaku disiplin. Peneliti berharap melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk mengembangkan kemandirian peserta didik di luar pengawasan guru dan orang tua. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self-management*.

1. Konsep Dasar *Self-Management*

Istilah *self-management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi.⁶ Sama halnya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malalui atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.⁷ Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali.

Sedangkan Cormier & Cormier dalam Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukan untuk mengatur atau memanipulasi

⁶Hartono dan Soedarmadji, Op.Cit., h. 125

⁷Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004 h. 223

lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk.⁸ Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseli yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sini konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri.

Menurut Gie menyatakan *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.⁹

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁰ Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* merupakan teknik terapi dalam konseling *behavioral* yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat

⁸Hartono dan Soedarmadji, Op.Cit., h. 125

⁹Gie, The Liang, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000, h. 77

¹⁰Komalasari *et al* , Op.Cit., h. 180

mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

2. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Menurut Sukadji, masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) antara lain yaitu:

- a) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.¹¹

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses

¹¹Komalasari *et al*, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, h. 181

konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat berperilaku sesuai dengan aturan, dapat mempertahankan perilaku tersebut sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

3. Manfaat *Self-Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.¹² Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self-management*. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.¹³

¹²Komalasari *et al*, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, h. 181

¹³Komalasari *et al*, *Ibid*, h. 183

4. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self-management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

- a. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- b. Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- c. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- d. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- e. Konseli belajar teknik *self-reinforcement*.
- f. Konselor bertindak sebagai mentor.¹⁴

Dalam teknik *self-management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya, dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

¹⁴Hartono dan Soedarmadji, Op.Cit., h. 126

5. Faktor-faktor Keefektivan dalam Pelaksanaan Teknik *Self-Management*

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Agar pelaksanaan strategi *self-management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Adanya kombinasi beberapa strategi konseling di mana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
- b. Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- c. Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
- d. Gunakan *self-management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
- e. Adanya dukungan eksternal/lingkungan.¹⁵

6. Langkah-langkah Teknik *Self-management*

Adapun tahap-tahap *self-Management* (Pengelolaan diri) menurut Sukadji adalah sebagai berikut :

- a. *Self-monitoring* (monitor diri) atau observasi diri

Tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku

¹⁵*Ibid*, h. 126

b. *Self-evaluation* (evaluasi diri)

pada tahap ini konseli dibandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

c. *Self-reinforcement* (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)

pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus atau memberi hukuman pada diri sendiri.

d. Target Behavior

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah lakudalam kaitannya dengan lingkungan.¹⁶

Dalam penelitian ini jika konseli telah menunjukkan adanya sikap perilaku disiplin maka konseli akan diberikan sebuah penguatan atau *reward* yang telah ditentukan. Namun jika konseli ternyata belum menunjukkan sikap perilaku disiplinnya maka konseli akan diberikan *punishment* yang telah ditentukan.

C. Disiplin Peserta Didik

1. Pengertian Kedisiplinan Peserta Didik

Disiplin adalah kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk pada keputusan, perintah atau peraturan yang diberlakukan bagi dirinya sendiri. Secara istilah disiplin oleh beberapa pakar diartikan sebagai berikut:

¹⁶Komalasari *et al* ,Op.Cit., h. 182

- a. Tu'u merumuskan bahwa disiplin adalah sebuah upaya untuk mengikuti dan menaati peraturan, nilai, dan hukum yang berlaku, yang muncul karena adanya kesadaran diri bahwa ketaatan itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya.
- b. Semiawan mendefinisikan bahwa disiplin secara luas dapat diartikan sebagai semacam pengaruh yang dirancang untuk membantuk anak agar mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan.¹⁷
- c. Soegeng Prijodarminto, S.H. dalam buku *"Disiplin Kiat Menuju Sukses"* mengatakan: Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban.¹⁸

Dari definisi-definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta melalui proses latihan yang dikembangkan menjadi serangkaian perilaku yang di dalamnya terdapat unsur-unsur ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, ketertiban dan semua itu dilakukan sebagai tanggung jawab yang bertujuan untuk mawas diri. Konsep populer dari "Disiplin" adalah sama dengan "Hukuman". Menurut konsep ini disiplin digunakan hanya bila anak melanggar peraturan dan perintah yang diberikan orang tua, guru atau orang dewasa yang berwenang mengatur kehidupan bermasyarakat, tempat

¹⁷ Farikha Wahyu Lestari, *Upaya Meningkatkan Kedisiplinn Siswa Dalam Menaati Tata Tertib Melalui Penguasaan Konten Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011*, 2011 (Sekripsi, Universitas Negeri Semarang)

¹⁸ Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, Pradnya Paramita, Jakarta, 1994, h:23.

anak itu tinggal. Hal ini sesuai dengan Sastrapraja yang berpendapat bahwa: Disiplin adalah penerapan budinya kearah perbaikan melalui pengarahan dan paksaan.¹⁹

Sementara itu Elizabet B.Hurlock dalam perkembangan anak menjelaskan bahwa disiplin berasal dari kata yang sama dengan “*disciple*”, yakni seorang yang belajar dari atau secara suka rela mengikuti seorang pemimpin. Orang tua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju kehidupan yang berguna dan bahagia jadi disiplin merupakan cara masyarakat (sekolah) mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok.²⁰

Menurut Hadari Nawawi, disiplin diartikan bunya hanya sekedar pemberian hukuman atau paksaan agar setiap orang melaksanakan peraturan atau kehendak kelompok orang-orang tertentu yang disebut pimpinan. Secara tersirat disiplin adalah latihan watak dan batin agar segala perbuatan sesuai dengan peraturan yang ada. Kemudian disiplin juga berhubungan dengan pembinaan, pendidikan, serta perkembangan pribadi manusia. Oleh karena itu yang menjadi sasaran pembinaan dan pendidikan adalah individu manusia dengan segala aspeknya sebagai suatu keseluruhan. Semua aspek ini diatur, dibina, dan dikontrol hingga pribadi yang bersangkutan mampu mengatur diri

¹⁹Sastrapraja, *Kamus Istilah Pendidikan dan Umum*, Usaha Nasional, Surabaya, 1987, h:117.

²⁰Hurlock EB, *Perkembangan Anak*, Jakarta, Erlangga, 1993, h: 82.

sendiri sehingga cukup jelas bahwa tujuan pembinaan dan pendidikan ialah mencapai kedisiplinan diri.²¹

Orang biasanya mengacu konsep disiplin yang bertentangan dengan memakai istilah “negatif” dan “positif”. Menurut konsep negatif disiplin berarti pengadilan dengan kekuasaan luar, yang biasanya diterapkan secara sembarangan. Hal ini merupakan bentuk pengekangan melalui cara yang tidak disukai dan menyakitkan. Dengan kata lain adalah hukuman. Tetapi hukuman tidak selalu melemahkan kecenderungan individu untuk bertindak tidak sesuai dengan keinginan masyarakat, maupun tidak menjamin bahwa kegiatan yang dihentikan akan digantikan perilaku yang lebih dapat diterima. Konsep positif dari disiplin sama dengan pendidikan dan bimbingan karena menekan pertumbuhan di dalam, disiplin diri dan pengendalian diri. Ini kemudian akan melahirkan motivasi dari dalam. Disiplin negatif memperbesar ketidakmatangan individu, sedangkan disiplin positif menumbuhkan kematangan. Disiplin positif akan membawa hasil yang lebih baik dari pada disiplin negatif.²²

Bagi umat Islam, Al-Qur'an juga merupakan kumpulan dari perintah-perintah dan larangan-larangan (peraturan). Peraturan ini harus ditaati bagi umat-Nya.

²¹ Wirna Raniati, *Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA IT Abu Bakar Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017*, 2016 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta), h. 27

²²Hurlock EB, *Op. Cit.*, h:82-83.

Sebagaimana kisah Nabi Ibrahim agar patuh dan tunduk terhadap Tuhannya yang tertulis dalam surat Al-Baqarah ayat 131:

إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمْ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٣١﴾

Artinya :Ketika Tuhannya berfirman kepadanya: "Tunduk patuhlah!" Ibrahim menjawab: "Aku tunduk patuh kepada Tuhan semesta alam".²³

Banyak sekali kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan agar umat manusia taat, patuh dan tunduk (disiplin) pada peraturan yang ditetapkan oleh Tuhannya (Al-Qur'an).

Bentuk ketidak disiplin umumnya adalah perilaku yang melanggar peraturan atau tata tertib yang telah dibuat menurut Zainal Aqip menemukan bentuk-bentuk masalah ketidak disiplin di kelas atau di sekolah antara lain: makan di kelas, membuat suara gaduh, kurang tepat waktu, mengganggu peserta didik lain, e) agresif, mengejek teman lain, tidak memperhatikan²⁴. Dan Hurlock menambahkan pelanggaran yang umum dilakukan anak-anak di sekolah adalah seperti: menipu, berbohong, mengucapkan kata-kata kasar, merusak milik sekolah, membolos, mengganggu teman lain dengan mengejek, membuat gaduh di kelas dan berkelahi dengan teman sekelas²⁵.

Dari sumber-sumber di atas dapat disimpulkan indikator perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib yaitu:

²³ *Ibid*, h: 34.

²⁴ Aqip,Z, Pendidikan Karakter Membangun Perilaku Positif Anak Bangsa (Bandung: Yrama Widia, 2006), h.117

²⁵ Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid I Edisi ke VI, Edisi Revisi*, (Jakarta: Erlangga, 1978), h.166

- a. Peserta didik rajin hadir kesekolah
- b. Peserta didik tertib mengikuti pelajaran yang sedang berlangsung.

2. Macam-macam Disiplin

Menurut Bahri, disiplin dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Disiplin pribadi, yaitu pengarahan diri ke setiap tujuan yang diinginkan melalui latihan dan peningkatan kemampuan. Disiplin pribadi merupakan perintah yang datang dari hati nurani disertai kerelaan untuk melakukan disiplin.
- b. Disiplin sosial yaitu perwujudan dari adanya disiplin pribadi yang berkembang melalui kewajiban pribadi dalam hidup bermasyarakat. Disiplin sosial berawal dari tingkat kemampuan dan kemauan mengendalikan diri dalam mengamalkan nilai, ketentuan, peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah, masyarakat dan negara.
- c. Disiplin nasional yaitu kemampuan dan kemauan untuk mematuhi semua ketentuan yang telah ditentukan oleh negara.
- d. Disiplin ilmu, yaitu mematuhi semua ketentuan yang telah ditentukan sebagai ilmuwan.
- e. Disiplin tugas, yaitu mematuhi semua ketentuan yang telah ditentukan oleh atasan atau kepala sekolah.²⁶

3. Tujuan Disiplin Peserta Didik

Penanaman dan penerapan sikap disiplin pendidikan tidak dimunculkan sebagai suatu tindakan pengekangan atau pembatasan kebebasan

²⁶ Farikha Wahyu Lestari, Ibid, h.15

peserta didik dalam melakukan perbuatan sekehendaknya, akan tetapi hal itu tidak lebih sebagai tindakan pengarahannya kepada sikap yang bertanggung jawab dan mempunyai cara hidup yang baik dan teratur. sehingga dia tidak merasakan bahwa disiplin merupakan beban tetapi disiplin merupakan suatu kebutuhan bagi dirinya menjalankan tugas sehari-hari.

Menurut Elizabet B. Hurlock bahwa tujuan seluruh disiplin ialah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya, tempat individu itu diidentifikasi.²⁷

Disiplin memang seharusnya perlu diterapkan disekolah untuk kebutuhan belajar peserta didik. Hal ini perlu ditanamkan untuk mencegah perbuatan yang membuat siswa tidak mengalami kegagalan, melainkan keberhasilan. Disiplin yang selalu terbayang adalah usaha untuk menyekat, mengontrol dan menahan. Sebenarnya tidak hanya demikian, disini lain juga melatih, mendidik, mengatur hidup berhasil dan lebih baik dalam keteraturan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan disiplin adalah untuk membentuk perilaku seseorang ke dalam pola yang disetujui oleh lingkungannya. Menurut Singgih D Gunarsah disiplin perlu dalam mendidik anak supaya anak dengan mudah dapat Meresapkan pengetahuan dan pengertian sosial antara lain hak milik orang lain. Mengerti dan segera menurut, untuk menjalankan kewajiban dan secara langsung mengerti larangan-larangan. Mengerti tingkah laku baik dan buruk. Belajar mengendalikan keinginan dan berbuat sesuatu tanpa merasa

²⁷Hurlock EB, *Loc. Cit*, h. 82.

terancam oleh hukum. Mengorbankan kesenangan sendiri tanpa peringatan dari orang lain.²⁸

4. Unsur-Unsur Disiplin Peserta Didik

Hurlock menyebutkan 4 (empat) unsur pokok yang digunakan untuk mendidik anak agar berperilaku dengan standar dari keluarga sosial mereka.

a. Peraturan

Peraturan adalah pola yang ditetapkan untuk tingkah laku oleh orang tua, guru ataupun teman bermain. Peraturan berfungsi untuk memperkenalkan pada anak bagaimana harus berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku dan melarang anak untuk berperilaku yang tidak diinginkan oleh anggota keluarga dan masyarakat.

b. Hukuman

Hukuman diartikan sebagai suatu ganjaran yang diberikan pada seseorang karena melakukan kesalahan, perlawanan atau pelanggaran. Hukuman digunakan supaya anak tidak mengulangi perbuatan yang salah.

Hukuman bukan pula tindakan yang pertama yang diberikan oleh seorang pendidik, dan hukuman bukan cara yang diutamakan, tetapi nasehat yang harus diberikan terlebih dahulu sebelum pendidik memberikan hukuman.

²⁸D Gunarso, *Psikologi untuk Membimbing*, PT. Gunung Mulia, Jakarta, 2000, h.85.

Dalam Al-Qur'an surat An- Nahl ayat 125:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِّ لَهُمْ يَأْتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ
هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya :Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah[845] dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.²⁹

c. Penghargaan

Penghargaan yaitu setiap bentuk penghargaan untuk suatu hasil yang baik, tidak perlu berbentuk materi tetapi dapat berupa pujian, senyuman ataupun tepukan dipunggung. Penghargaan berfungsi supaya anak mengetahui bahwa tindakan tersebut baik dan anak akan termotivasi untuk belajar berperilaku yang lebih baik lagi.

d. Konsistensi

Konsistensi dapat diartikan sebagai tingkat keseragaman atau stabilitas, yaitu suatu kecenderungan menuju kesamaan. Konsistensi harus ada dalam peraturan, hukuman dan penghargaan. Tujuan dari pada konsistensi adalah anak akan terlatih dan terbiasa dengan segala sesuatu yang tetap sehingga mereka akan termotivasi untuk melakukan hal yang benar dan menghindari hal yang salah.

²⁹Depag RI, *Op. Cit.*, h: 421

Konsistensi menjadi ciri dari semua aspek disiplin, karena dengan konsistensi dalam peraturan yang digunakan sebagai pedoman perilaku, konsistensi dalam cara peraturan ini diajarkan dan dipaksakan, dalam hukuman yang diberikan kepada mereka yang tidak menyesuaikan pada peraturan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan

Tu'u menyebutkan bahwa ada beberapa faktor disiplin, yaitu sebagai berikut:

- a) Kesadaran diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya, selain itu kesadaran diri menjadi motif kuat terwujudnya disiplin.
- b) Pengikutan dan ketaatan sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur individunya.
- c) Alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina, dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan.
- d) Hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan.

Selain itu menurut Semiawan ada beberapa faktor lain lagi yang dapat berpengaruh pada pembentukan disiplin individu yaitu:

- a) Hubungan emosional yang kualitatif dan kondusif sebagai landasan untuk membentuk disiplin.

- b) Keteraturan yang konsisten dan berkesinambungan dalam menjalankan berbagai aturan.
- c) Keteladanan yang berawal dari perbuatan kecil dalam ketaatan disiplin di rumah, seperti belajar tepat waktu.
- d) Lingkungan yang berfungsi untuk pengembangan disiplin, baik lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat.
- e) Ketergantungan dan kewibawaan yang harus dimiliki oleh setiap guru dan orang tua untuk memahami dinamisme perkembangan anak.³⁰

6. Ciri-ciri kedisiplinan Peserta Didik

Disiplin selain mendidik, juga dapat membuat peserta didik tahu dan dapat membedakan hal-hal yang seharusnya dilakukan. Disiplin yang sudah menyatu dalam diri maka perbuatan yang dilakukan tidak dirasakan sebagai beban dan keterpaksaan, melainkan kewajiban yang harus dilakukan.

Adapun ciri-ciri kedisiplinan yang ada di sekolah atau lembaga pendidikan adalah sebagai berikut:

- a) Patuh pada peraturan sekolah
- b) Melaksanakan tugasnya yaitu belajar
- c) Teratur masuk sekolah
- d) Tidak membuat gaduh dikelas, mengerjakan pekerjaan rumah (PR)

7. Pentingnya Kedisiplinan Peserta Didik

Fungsi disiplin adalah untuk mengerjakan mengendalikan diri dengan mudah, menghormati dan mematuhi otoritas. Dalam mendidik anak perlu

³⁰ Farikha Wahyu Lestari, Ibid, h.18

disiplin, tegas dalam apa yang harus dilakukan dan apa yang dilarang dan tidak boleh dilakukan. Disiplin perlu dalam mendidik anak dengan mudah untuk dapat:

- a. Meresapkan pengetahuan dan pengertian sosial secara mendalam dalam dirinya
- b. Mengerti dengan segera untuk menjalankan apa yang menjadi kewajiban dan meninggalkan larangan-larangan
- c. Mengerti dan dapat membedakan tingkah laku yang baik dan tingkah laku yang buruk
- d. Belajar mengendalikan keinginan dan berbuat suatu tanpa adanya peringatan dari orang lain.³¹

8. Upaya Menanamkan Disiplin

Upaya penanaman disiplin yang dikemukakan oleh Haimowitz MLN ada dua yakni:

- a. *Love oriented technique*, berorientasi pada kasih sayang. Teknik penanam disiplin dengan meyakinkan tanpa kekuasaan dengan memberi pujian dan menerangkan sebab-sebab boleh tidaknya suatu tingkah laku yang dilakukan.
- b. Berorientasi pada materi, yaitu menanamkan disiplin dengan meyakinkan melalui kekuasaan, mempergunakan hadiah yang benar-benar berwujud atau hukuman fisik.³²

D. Tata Tertib

1. Pengertian Tata Tertib

Arikunto menyebutkan bahwa tata tertib adalah sesuatu yang mengatur perilaku yang diharapkan terjadi pada diri siswa. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa tata tertib adalah peraturan-peraturan yang

³¹ Wirna Raniati, *Ibid*, h.27

³² Amir Da'ien Indra Kusuma, *Op.Cit*, h.134

harus ditaati atau dilaksanakan. Sedangkan Starawaji mendefinisikan tata tertib sebagai sebuah aturan yang dibuat secara tersusun dan teratur, serta saling berurutan, dengan tujuan semua orang yang melaksanakan peraturan ini melakukannya sesuai dengan urutan-urutan yang telah dibuat.

Mengacu pada pengertian disiplin dan tata tertib maka dapat dipahami bahwa kedisiplinan dalam menaati tata tertib adalah suatu sikap patuh terhadap serangkaian peraturan yang disusun secara teratur dalam sebuah lembaga dan dilakukan secara sadar serta bertanggung jawab yang berguna untuk mencapai keberhasilan diri dan lembaga.

2. Unsur-unsur Tata Tertib

Tata tertib berisi seperangkat peraturan yang meliputi hal-hal yang wajib dilaksanakan dan yang perlu dihindari atau dilarang oleh seseorang, serta ketentuan sanksi yang diberikan bagi orang yang melanggar. Pada hakikatnya tata tertib sekolah baik yang berlaku secara umum maupun khusus meliputi tiga unsur yaitu:

- a. Perbuatan atau tingkah laku yang diharuskan dan yang dilarang
- b. Akibat atau sanksi yang menjadi tanggung jawab pelaku dan pelanggar peraturan
- c. Cara atau prosedur untuk menyampaikan peraturan kepada subjek yang dikenai tata tertib sekolah tersebut.

E. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian peneliti yaitu :

1. Ruslan Abdul Gani yang berjudul “ Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar pada peserta didik setelah melaksanakan layanan behavioral dengan teknik self-management dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,101$, maka $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$ ($3,679 \geq 2,101$) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0.000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($115.275 \geq 101.925$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.³³
2. Nurdjana Alamri yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mnegurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah, Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015” hasil

³³ Ruslan Abdul Gani, *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung*, 2016 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)

penelitiannya menunjukan bahwa pada pra siklus skor rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, dan pada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 15,5 atau secara keseluruhan 27,88. Sehingga hipotesis tindakan dapat diterima ada peningkatan dari indikator keberhasilan.³⁴

3. Eny Awaln yang berjudul “Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII smp Negeri 2 Bandung Tahun Pejaran 2014/2015”, Hasil penelitian ditemukan bahwa teknik self-management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan yang ditunjukkan dari hasil $t_{hitung} 0,7639 > t_{table} 0,254$ dengan taraf kepercayaan 95%, H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa teknik self-management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015.³⁵
4. Farikha Whyu Lestari yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Dalam Menaati Tata Tertib Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modelling Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011” , Hasil penelitian yang diperoleh, tingkat kedisiplinan siswa sebelum mendapatkan layanan penguasaan konten tergolong dalam kategori

³⁴ Nurdjana Alamri, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah, Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015*, 2015 (Skripsi, Universitas Muria Kudus)

³⁵ Eny Awaln, *Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII smp Negeri 2 Bandung Tahun Pejaran 2014/2015*, 2015, (Skripsi, Universitas Nuusantasa PGRI Kediri)

sedang dengan persentase 66,6% Setelah mendapatkan penguasaan konten meningkat menjadi 77,6% dalam kategori tinggi. Dengan demikian mengalami peningkatan sebesar 11%. Dari perhitungan uji t-test diperoleh $t_{hitung} = 10,67 > t_{tabel} = 2,04$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *modelling* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik.³⁶

Dari berbagai sumber skripsi di atas dapat dilihat perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah dari segi teknik penelitian yang digunakan dan ada juga dari masalah yang di tangani.

F. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono, kerangka pemikiran merupakan hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.³⁷ Berdasarkan beberapa faktor internal dan eksternal perilaku disiplin serta dari beberapa contoh yang diambil dari indikator perilaku disiplin diketahui bahwa terdapat peserta didik memiliki perilaku disiplin yang rendah. Terdapat masalah perilaku disiplin rendah dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang ditandai dengan adanya permasalahan sesuai dengan indikator perilaku disiplin yaitu: peserta didik tidak rajin hadir kesekolah dan tidak tertib mengikuti pelajaran yang sedang berlangsung. Selain itu juga ada faktor sosial yang mempengaruhi diantaranya: kondisi keluarga, lingkungan, pendidikan, dan motivasi sosial.

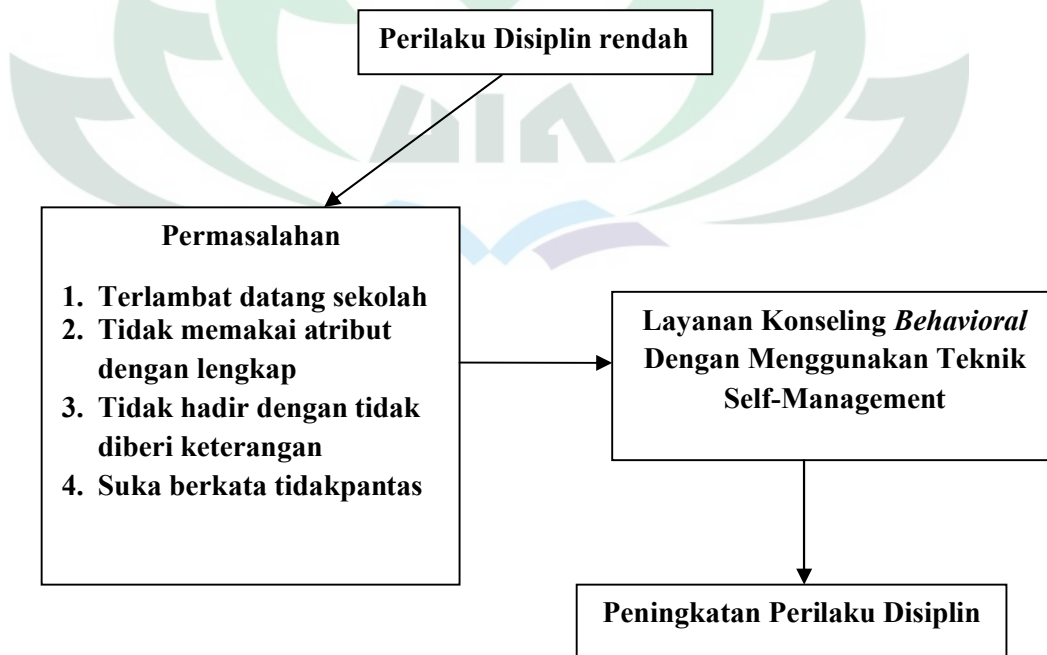
³⁶ Farikha Wahyu Lestari, *Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Dalam Menaati Tata Tertib Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modelling Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011*, 2011 (Skripsi, Universitas Negeri Semarang)

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013, h.91

Dengan adanya fenomena tersebut peneliti ingin mengatasi masalah kurangnya perilaku disiplin menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*, yang diharapkan mampu mengatasi masalah kurangnya perilaku disiplin peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa layanan konseling *behavioral* dengan menggunakan teknik *self-management* diharapkan dapat meningkatkan perilaku disiplin peserta didik karena penggunaan teknik *self-management* dapat membantu peserta didik yang memiliki masalah disiplin. Berikut dapat digambarkan alur kerangka berfikir dalam penelitian ini.

Gambar 1
Kerangka Berfikir Penelitian Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management



G. Hipotesis

1. H_0 : layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* tidak efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebelum dan setelah mengikuti teknik *self-management*
2. H_a : layanan konsling behavioral dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, setelah mengikuti teknik *self-management* lebih baik dibandingkan sebelum perlakuan.
3. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 \neq \mu_0$$

$$H_1 : \mu_1 = \mu_0$$

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu jenis penelitian ilmiah dimana peneliti memutuskan kanapa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data-data yang dapat dikuantifikasikan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistic dan melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif.¹

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen quasi. Penelitian eksperimen quasi yaitu rancangan penelitian eksperimen tapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen.²

B. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan perlakuan (*treatment*).³ Desain eksperimen ini digunakan

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Alfabeta, Bandung. 2010, h 107

² *Ibid*, h. 109

³ John Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2013, h. 242.

karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan Perlakuan dengan teknik *self-management* dan kelompok kontrol sebagai pembanding diberikan perlakuan metode ceramah dan diskusi. Pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik *self-management* dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan metode ceramah dan diskusi. Selanjutnya akan dilakukan kembali pengukuran (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subjek yang diteliti. Adapun skema desain penelitian sebagai berikut.

Tabel 3
Quasi-Eksperiment Pretest and Posttest Design

<i>Control Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Eksperimental Treatment</i> (Layanan Informasi)	<i>Posttest</i>
<i>Eksperimental Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Eksperimental Treatment</i> (Teknik Self-Management)	<i>Posttest</i>

Keterangan:

Control Group = Kelompok kontrol

Eksperimental Group = Kelompok eksperimen

Eksperimental Treatment = Pemberian Perlakuan

Eksperimental Treatment = Pemberian perlakuan.⁴

⁴*Ibid*, h : 109

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah segala suatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan.⁵ Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu (a) variabel bebas dan (b) variabel terikat.

a) Variabel Bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya teknik *self-management*.

b) Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya perilaku disiplin.

2. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah interval yang diberikan kepada peserta didik melalui konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*. Sedangkan variabel terikat penelitian adalah perilaku disiplin. Berikut dijelaskan sebagai berikut:

⁵ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Grafindo Persada, Jakarta, 2012, h.38

Tabel 4
Definisi Operasional

variabel	Definisi	Indicator	Sub Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variable bebas (X) Teknik Self-Management	<i>Self-management</i> merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran,					

	memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku peserta didik yang mempunyai kedisiplinan yang rendah.					
Variable terikat (Y) Perilaku Disiplin	Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta melalui proses latihan yang dikembangkan menjadi serangkaian perilaku yang di dalamnya terdapat unsur-unsur	<p>a) Peserta didik rajin hadir ke sekolah</p> <p>b) Mengikuti pelajaran dengan tertib</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Datang ke sekolah tepat waktu - Masuk kelas tepat waktu - Tertib dalam absensi - Mematuhi perintah guru saat mata pelajaran 	Angket perilaku disiplin	interv al	<p>Peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin</p> <p>Peserta didik tidak dapat meningkatkan perilaku disiplin</p>

	ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, ketertiban dan semua itu dilakukan sebagai tanggung jawab yang bertujuan untuk mawas diri		berlangsung - Mengikuti pelajaran dengan tenang			
--	---	--	--	--	--	--

D. Lokasi, Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

1) Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang beralamat di jalan M. Nur Sepang Jaya Labuhan Ratu Bandar Lampung. Hasil studi pendahuluan terhadap peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki kedisiplinan yang tinggi, rendah bahkan sangat rendah.

2) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah peserta didik kelas XI IPA 1 dan XI IPA2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran

⁶ Sugiyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung, Alfabeta., 2013, h.80

2017/2018 yang berjumlah 80 peserta didik, berdasarkan rekomendasi dan musyawarah kembali dengan guru BK dan pada saat survey pra penelitian, dari data awal banyak ditemui peserta didik yang memiliki perilaku disiplin rendah. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	LK	PR	Jumlah peserta didik
XI IPA 1	11	29	40 Peserta Didik
XI IPA 2	19	21	40 Peserta Didik

3) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁷ Sampel juga sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiono menyatakan sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana yaitu 10-20 anggota sampel. Karena jumlah populasi hanya terdiri dari 80 peserta didik maka pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 20 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 10 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan menggunakan konseling *behavioral* teknik *self-management* dan 10 peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menggunakan konseling *behavioral* teknik *self-management* namun tetap dikontrol perkembangannya.

4) Teknik Sampling

Teknik yang peneliti gunakan dalam pengambilan sampel adalah *random sampling* artinya pengambilan sampel dilakukan dengan cara acak,

⁷ *Op. Cit*, h. 81

dengan teknik itu setiap populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel. Dan populasi yang telah ditentukan yakni peserta didik kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Peneliti memilih kelas tersebut dan diambil sebagai sampel karena diyakini mampu bersifat representatif. Karena kelas tersebut dianggap memiliki kategori perilaku disiplin rendah yang lebih dibandingkan kelas yang lainnya berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan hasil wawancara yang dilakukan pada saat pra penelitian. Dengan demikian teknik ini dipandang lebih efektif dan efisien.

E. Teknik pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.⁸ Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis wawancara bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid, yaitu: penulis membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan, tetapi bagaimana cara pertanyaan-pertanyaan itu diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh. Metode wawancara ini peneliti tujukan kepada responden dari guru BK dan peserta didik, untuk mengetahui apakah perilaku disiplin dapat ditingkatkan melalui konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

⁸ *Ibi.*, h. 152.

2. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian “observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu”.⁹

3. Koesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seprangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar atau banyak. Kuesioner dapat berupa pertanyaan yang terbuka atau tertutup.¹⁰

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam disiplin peserta didik disekolah, guna mempermudah proses pengumpulan data pada saat *pretest* dan *posttest* pada saat penelitian. *Pretest* dan *posttest* akan diukur menggunakan skala pengukuran, menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif”.¹¹

Alternatif jawaban skala likert yang digunakan hanya 1-4 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan responden

⁹ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 85.

¹⁰ *Ibid* h.142

¹¹ Sugiyono. *Op. Cit.* h.92.

dalam menjawab pertanyaan. Beberapa peneliti menghilangkan option “Ragu-ragu” dalam instrument penelitian juga untuk memudahkan peneliti melihat sikap siswa sesungguhnya sesuai angket yang responden isikan.¹² Adapun skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatife Jawaban			
	Selalu	sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (pernyataan negative)	1	2	3	4

Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan

¹² <http://berbagireferensi.blogspot.co.id> . Bentuk Skala Pengukuran (diakses tanggal 07 maret 2017)

e. penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

J_k = Jumlah kelas interval.¹³

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

Data maksimal = skor tertinggi x jumlah item
 $= 4 \times 20 = 80$

Data minimal = skor terendah x jumlah item
 $= 1 \times 20 = 20$

Range = Data maksimal – Data minimal
 $= 80 - 20 = 60$

Panjang kelas interval = Range : Panjang kelas
 $= 60 : 4 = 15$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria perilaku disiplin dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7
Kategori Penilaian Tingkat Kedisiplinan

No	Skor	Kategori
1	65 – 80	Sangat Tinggi
2	50 – 65	Tinggi
3	35 – 50	Rendah
4	20 – 35	Sangat Rendah

¹³ Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

4. Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, dan sebagainya.¹⁴ Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian yaitu tentang gambaran umum ketidak disiplin sekolah pada peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Data yang akan diungkap dalam penelitian ini, yaitu perilaku disiplin peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket (*kuesioner*). Berdasarkan angket (*kuesioner*) untuk mengungkap gambaran perilaku disiplin. Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bentuk *Checklist*.

Dasar teori pengembangan instrumen ditinjau dari pengertian dan indikator perilaku disiplin. dalam definisi menurut Zainal Aqip menemukan bentuk-bentuk masalah ketidak disiplin di kelas atau di sekolah antara lain: makan di kelas, membuat suara gaduh, kurang tepat waktu, mengganggu peserta didik lain, e) agresif, mengejek teman lain, tidak memperhatikan¹⁵. Dan Hurlock menambahkan pelanggaran yang umum dilakukan anak-anak di sekolah adalah

¹⁴Suharsimi Arikunto. *Op. Cit.* h. 274.

¹⁵ Aqip,Z, Pendidikan Karakter Membangun Perilaku Positif Anak Bangsa (Bandung: Yrama Widia, 2006), h.117

seperti: menipu, berbohong, mengucapkan kata-kata kasar, merusak milik sekolah, membolos, mengganggu teman lain dengan mengejek, membuat gaduh di kelas dan berkelahi dengan teman sekelas¹⁶.

Definisi tersebut mengandung indikator sebagai berikut: (a) peserta didik rajin hadir ke sekolah (b) mengikuti pelajaran dengan tertib. Adapun kisi-kisi instrumen, kisi-kisinya sebagai berikut:

Tabel 8
Kisi-kisi Skala Kedisiplinan

Variable	Indicator	Descriptor	No item	
			+	-
Meningkatkan kedisiplinan peserta didik di sekolah	Peserta didik rajin hadir ke sekolah	Datang ke sekolah tepat waktu, Masuk kelas tepat waktu, Tertib dalam absensi	1,2,3	4,5,6,7
	Mengikuti pelajaran dengan tertib	Mematuhi perintah guru saat pelajaran berlangsung, Mengikuti pelajaran dengan tenang	8,9,10,17	11,12,13,14, 15,16 18,19,20

G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan data

Menurut Notoadmojo “setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*”

a. *Editing* (pengeditan data), merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah

¹⁶Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid I Edisi ke VI, Edisi Revisi*, (Jakarta: Erlangga, 1978), h.166

terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b. *Coding* (pengkodean), adalah pemberian/pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka-angka/huruf-huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

c. *Processing*, pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS* 17.

d. *Cleaning* (pembersihan data), merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. ¹⁷

2. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala *rating scale*. Setelah diberikan perlakuan maka dilakukan proses analisis data untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t atau *independent sample T-test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical*

¹⁷ Sugiyono, *Op.Cit*, h 85.

Product and service solution) versi 17. Ada pun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$= \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
- \bar{x}_2 : nilai rata-rata sampel 2 (kelompok kontrol)
- s_1^2 : varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- s_2^2 : varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
- n_1 : banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)
- n_2 : banyak nya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).¹⁸



¹⁸ Sugiyono, *Op.Cit*, 2012, h.138.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 pada bulan Januari 2018, yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib dan sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Hasil penyebaran instrumen dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 80 (delapan puluh) peserta didik. Sedangkan sampel penelitian sebanyak 20 peserta didik dengan kriteria perilaku disiplin peserta didik yang sangat rendah dan rendah. Dalam sampel tersebut dibagi dua kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol.

1. Profil Umum Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib terhadap 80 peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, diperoleh persentase profil perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib yang selanjutnya dikategorikan dalam empat kriteria sebagaimana yang terdapat pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 9
Gambaran Umum Perilaku Disiplin
Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Kelas XI SMA Al-Azhar 3
Bandar Lampung

No	Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentasi
1	Sangat Tinggi	$\geq 65 - 80$	12	15%
2	Tinggi	$\geq 50 - 65$	43	53,75%
3	Rendah	$\geq 35 - 50$	20	25%
4	Sangat Rendah	$\geq 20 - 35$	5	6,25%
Jumlah			80	100 %

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa perilaku disiplin peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebagian besar berada pada kategori tinggi, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti berfokus pada peserta didik yang memiliki perilaku disiplin rendah yang akan diberikan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

Selanjutnya gambaran perilaku disiplin peserta didik dapat terlihat pada beberapa aspek yaitu (1) peserta didik rajin hadir kesekolah; (2) mengikuti pelajaran dengan tertib. Sehingga dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Gambaran Aspek Peserta Didik Hadir Rajin Kesekolah

Hasil penelitian menunjukkan gambaran mengenai peserta didik yang rajin hadir kesekolah, terdapat 2 peserta didik (10%) yang sangat tinggi, 5 peserta didik (25%) yang tinggi, 10 peserta didik (50%) yang rendah, 3 peserta didik (15%). Secara rinci disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 10
Gambaran Aspek Peserta Didik Hadir Rajin Kesekolah

No	Kriteria	Reting skor	Σ	Persentase
1	Sangat Tinggi	$\geq 8,57 - 11,14$	2	10%
2	Tinggi	$\geq 5,71 - 8,57$	5	25%
4	Rendah	$\geq 4,57 - 5,71$	10	50%
3	Sangat Rendah	$\geq 2,43 - 4,57$	3	15%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 8 persentase aspek peserta didik yang rajin hadir kesekolah kelas XI SMA Al-Alzhar 3 Bandar Lampung tergolong kategori rendah dan tinggi. Hal itu dapat ditandai dengan perilaku disiplin peserta didik.

b. Gambaran Aspek Mengikuti Pelajaran dengan Tertib

Hasil penelitian menunjukkan gambaran mengenai peserta didik yang kurang tertib dalam mengikuti pelajaran, terdapat 4 peserta didik (20%) yang tinggi, 6 peserta didik (30%) yang sedang, 8 peserta didik (40%) yang rendah dan dan 2 peserta didik (10%) yang sangat rendah. Secara rinci disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 11
Gambaran Aspek Mengikuti Pelajaran dengan Tertib

No	Kriteria	Reting skor	Σ	Persentase
1	Sangat Tinggi	$\geq 4,54 - 5,85$	4	20 %
2	Tinggi	$\geq 3,23 - 4,54$	6	30%
	Rendah	$\geq 2,54 - 3,23$	8	40%
3	Sangat Rendah	$\geq 1,38 - 2,54$	2	10 %
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 9 persentase aspek mengikuti pelajaran dengan tertib kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tergolong kategori rendah dan tinggi. Hal itu dapat dilihat dari perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib.

Ringkasan hasil penelitian berdasarkan setiap aspek, maka diperoleh gambaran efektivitas perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12
Profil Efektivitas Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Berdasarkan Indikator

Aspek/Indikator	Kriteria	Interval	Σ	Presentase
Peserta Didik Rajin Hadir Kesekolah	Sangat Tinggi	$\geq 8,57 - 11,14$	2	10%
	Tinggi	$\geq 5,71 - 8,57$	5	25%
	Rendah	$\geq 4,57 - 5,71$	10	50%
	Sangat Rendah	$\geq 2,43 - 4,57$	3	15%
Mengikuti Pelajaran dengan Tertib	Sangat Tinggi	$\geq 4,54 - 5,85$	4	20 %
	Tinggi	$\geq 3,23 - 4,54$	6	30%
	Rendah	$\geq 2,54 - 3,23$	8	40%
	Sangat Rendah	$\geq 1,38 - 2,54$	2	10 %

Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa semua aspek perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib memiliki perbedaan setiap kategorinya. Berdasarkan persentase tertinggi urutan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib adalah sebagai berikut: : (1) Peserta didik rajin hadir kesekolah (50%); (2) Mengikuti pelajaran dengan tertib (40%).

2. Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

a. Pelaksanaan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Pelaksanaan Layanan konseling kelompok teknik *self-management* dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik. Kegiatan dilakukan di Ruang BK. Gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *self-management* adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pertama

Kegiatan bimbingan konseling dengan teknik *self-management* dimulai dengan mengucapkan salam. Pemateri (penulis) mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti bimbingan konseling dengan teknik *self-management*.

Pemateri (penulis) memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. pemateri mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik dengan cara bermain game “maju kena mundur kena” secara bergantian meliputi nama, alamat dan hobi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya pemateri bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan bimbingan konseling pada pertemuan pertama ini.

Selanjutnya pemateri (penulis) mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*. Pemateri menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap *monitoring*). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dan dilanjutkan dengan *pretest*.

Pemateri menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan konseling berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

2. Tahap Kedua

Kegiatan bimbingan konseling pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Pemateri mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaanya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Pemimpin membahas secara singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*.

Selanjutnya pemateri (penulis) bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan bimbingan konseling sebelumnya. Pada tahap peralihan, pemateri mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan bimbingan konseling teknik *self-management* pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topic yaitu tips untuk meningkatkan perilaku disiplin, untuk mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu terlambat

datang kesekolah, tidak hadir dengan tidak diberi keterangan, tidak pergi kesekolah tanpa diberi keterangan, tidak tertib dalam kelas, tidak tertib saat pelajaran berlangsung. Pemateri berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management* (tahap *self-evaluation*) ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan perilaku disiplin yang dialaminya meski masih terkesan grogi.

Permasalahan peserta didik yang selalu terlambat sekolah dan tidak tertib saat pelajaran berlangsung. Pemateri memberikan materi suatu konsep dasar kedisiplinan di sekolah agar peserta didik dapat menerapkan perilaku disiplin baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, kemudian agar teknik *self-management* berjalan dengan lancar peserta didik dapat bertanya jawab dengan peneliti selanjutnya berdiskusi antara peneliti dan peserta didik.

Selanjutnya pemateri menyimpulkan seluruh kegiatan bimbingan konseling yang telah berlangsung. Kemudian peserta didik diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan bimbingan konseling teknik *self-management* pertemuan kedua ini. Pemateri bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan bimbingan konseling berikutnya, setelah disepakati bimbingan konseling layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* ditutup dengan doa dan salam.

3. Tahap Ketiga

Pada tahap permulaan bimbingan konseling teknik *self-managemnt* dibuka dengan salam dan berdoa. Pemateri (penulis) memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan yang ke tiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas, yaitu kemalasan melaksanakan tugas rutin secara disiplin dan tidak rajinnya peserta didik pergi kesekolah. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama merasa kurang menghargai waktu. Sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut.

Pemateri menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dan materi yang sudah dibahas sebelumnya yaitu kedisiplinan di sekoalah, dari beberapa peserta didik diketahui bahwa masih banyaknya peserta didik yang masih kurang disiplin dan kurang memahami materi sebelumnya.

Pada tahap ini pemateri memberikan penguatan diri (*self reinforment*) dengan memberikan suatu perlakuan melalui ceramah dan diskusi yaitu cara menaati tata tertib sekolah dengan manajemen waktu. tujuannya tak lain yakin agar peserta didik lebih mengetahui bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi terutama dalam hal disiplin dalam mematuhi tata tertib. Peserta didik pun mendengarkan secara saksama.

Pemateri menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. pertemuan ketiga ini. Pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya pemateri dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* berikutnya. Kegiatan teknik *self-management* ditutup dengan do'a dan salam.

4. Tahap Keempat

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Pemateri menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan konseling kepada seluruh peserta didik. Pemateri dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap ini pemateri mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. Pemateri memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan keempat ini target behavior yakni dimana sasara perilaku peserta didik agar lebih disiplin dalam mematuhi tata tertib dan berkomitmen dalam berperilaku disiplin.

Pada pertemuan keempat ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. Pemateri juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan dihari keempat ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media power point, adapun tema yang diberikan pemateri yakni konsisten dalam berperilaku disiplin. Peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan paparan penjelasan bagaimana konsisten dalam berperilaku disiplin. Sebelum kegiatan ini di tutup peneliti memberikan angket skala perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib kepada peserta didik (*posttest*)

Pada tahap pengakhiran pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan keempat ini. Pemateri meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan konseling kelompok. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik dan pemateri (penulis) secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (penulis) dan diakhiri dengan salam dan doa.

b. Hasil Uji Efektivitas Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2017/2018

Efektivitas konseling *behavioral* teknik *self-management* terhadap perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib dapat dilihat dari

perbandingan hasil *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management*. Sebelum dilakukan perbandingan *gain score*, terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui pengaruh konseling *behavioral* teknik *self-management*.

1) Uji Asumsi Statistis

Sebelum data mengenai perilaku disiplin diolah lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan statistik uji kolmogorov smirnov jika $\text{sig} > 0.05$ (berdistribusi normal), jika $\text{sig} < 0.05$ (berdistribusi tidak normal). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data perilaku disiplin peserta didik memiliki distribusi normal dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 13
Uji Normalitas Data Kolmogorov Smirnov Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib

Kelompok	N	Sig(2-tailed)		Keterangan
		Sebelum	Sesudah	
Eksperimen	10	0.642	0.988	Normal
Kontrol	10	0.501	1.000	Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa semua data berdistribusi normal karena $\text{sig} > 0.05$.

2) Uji Efektivitas Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Secara Keseluruhan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* tidak efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

H_a = layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 < \mu_0$$

Hasil Uji Paired Sample Test pada pretest dan posttest kelompok eksperimen terhadap perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 14
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-23.50000	2.17307	.68718	-25.05452	-21.94548	-34.198	9	.000

Berdasarkan dari hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen diperoleh hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} -34,198 pada derajat kebebasan (df) 9 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 1,833, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (-34,198 \geq 1,833), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0,000 \leq 0,005), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolsk H_a diterima, selain itu nilai perbandingan rata-rata kelompok eksperimen hasil pretest dan posttest (36,3-59,8) terdapat perbandingan rata-rata yang signifikan (23,5). Maka dapat disimpulkan bahawa layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan perilaku disiplin peserta didik.

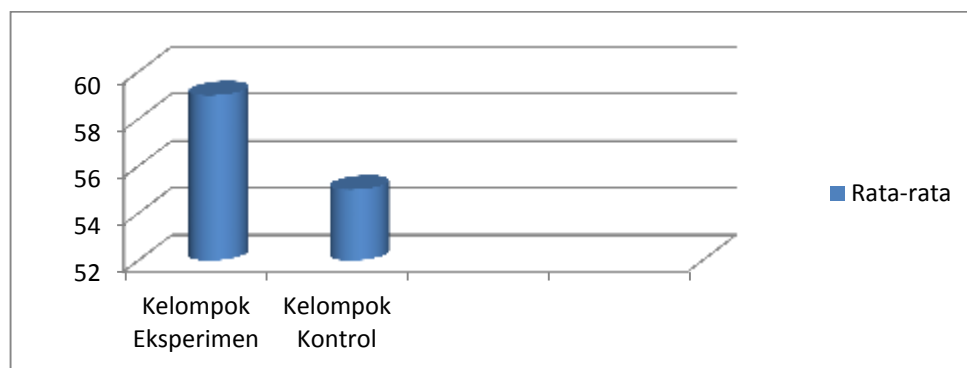
Berdasarkan hasil uji *t independen sampel test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 15
Hasil Uji t Independen Efektivitas Perilaku Disiplin Peserta Didik
Dalam Mematuhi Tata Tertib Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Secara Keseluruhan

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	59.8000	2.20101	4.20000	3.211	166	0,005	Signifikan
Kontrol	55.6000	3.50238					

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 3,211 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,596, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,211 \geq 2.596$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,005 ($0.005 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapat nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($59,8000 \geq 55,6000$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan efektivitas disiplin pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Gambar 2 menunjukkan rata-rata peningkatan perilaku disiplin kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Gambar 2
Grafik Rata-Rata Peningkatan
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



1) Hasil Uji Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Tata Tertib Pada Aspek Peserta Didik Rajin Hadir Kesekolah

Hasil uji efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib pada peserta didik rajin hadir kesekolah diperoleh hasil sebagai berikut:

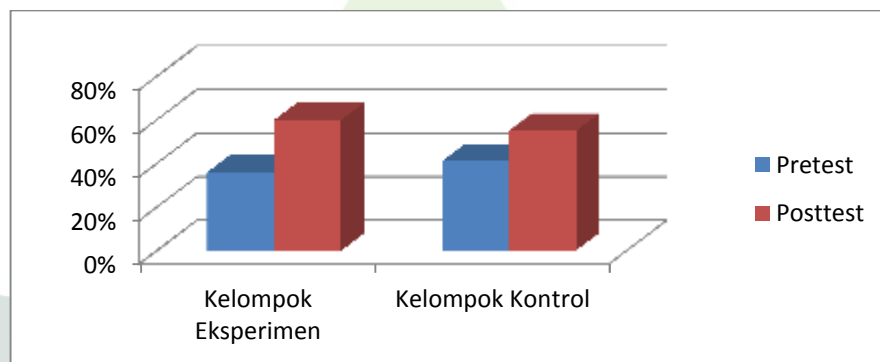
Tabel 16
Hasil Uji t Independen Efektivitas Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Pada Peserta Didik Rajin Hadir Kesekolah

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	60.7000	2.66875	5.20000	5.019	0,168	0,000	Signifikan
Kontrol	55.5000	1.90029					

Berdasarkan Tabel 14, tampak bahwa pada aspek peserta didik rajin hadir kesekolah hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig. 2. Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan aspek peserta didik rajin hadir kesekolah antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari “;[rata-rata, maka peningkatan aspek peserta didik rajin hadir kesekolah pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan peserta didik rajin hadir kesekolah

pada proses peningkatan perilaku disiplin dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 5 berikut menyajikan rata-rata peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek peserta didik rajin hadir kesekolah.

Gambar 3
Grafik Rata-Rata Peningkatan
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Aspek Peserta Didik Rajin Kesekolah



2) Hasil Uji Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Pada Aspek Mengikuti Pelajaran dengan Tertib.

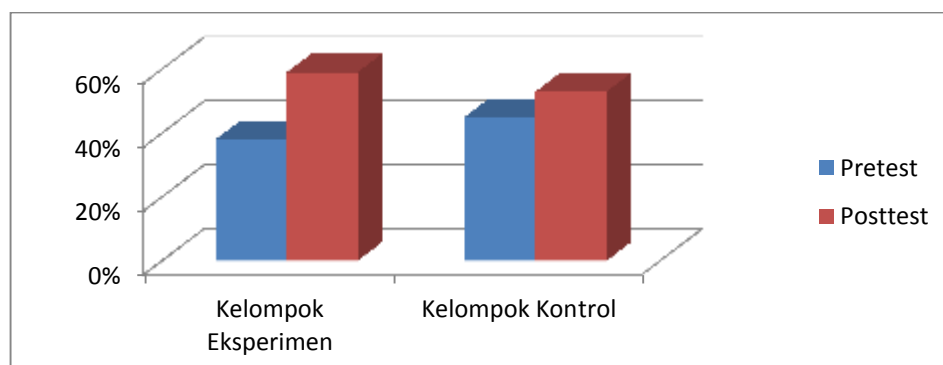
Hasil uji efektivitas konseling *behavioral* teknik *self-management* dalam menangani masalah perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib pada aspek mengikuti pelajaran dengan tertib diperoleh hasil seperti yang tersaji pada Tabel 15 berikut.

Tabel 17
Hasil Uji t Independen Efektivitas Perilaku Disiplin
Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Pada Kelompok Eksperimen dan
Kontrol Pada Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	59.6000	3.50238	5.70000	4.284	0,170	0,000	Signifikan
Kontrol	53.9000	2.33095					

Berdasarkan Tabel 15, tampak bahwa pada aspek mengikuti pelajaran dengan tertib hasil uji t *Independent-Sampel t tes* adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig} \leq 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan *pre test* dan *post test*, serta mengalami peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib setelah dilakukan layanan *behavioral* teknik *self-management*. Gambar 6 berikut menyajikan rata-rata peningkatan perilaku disiplin perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek mengikuti pelajaran dengan tertib

Gambar 4
Grafik Rata-Rata PeningkatanKelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Pada Aspek Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib



3) Perbandingan Nilai *Pre-test*, *Post-test*, dan *Gain Score*

Setelah dilakukan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* di dapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* sebagai berikut:

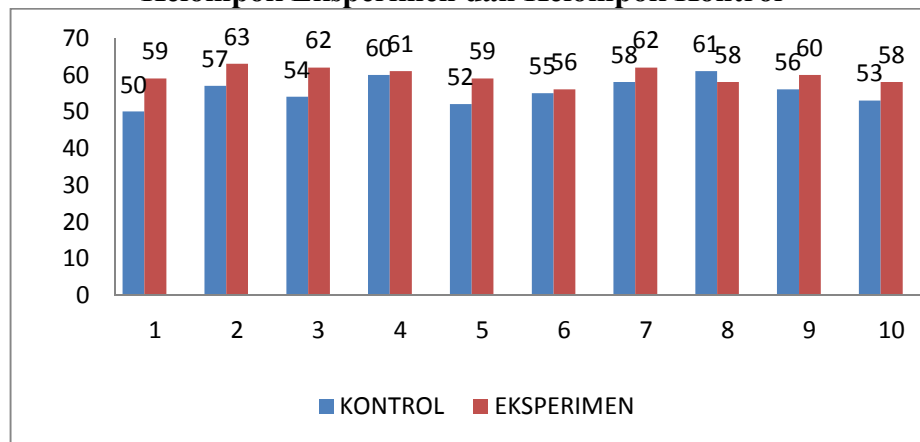
Tabel 18
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score*

Kelompok Eksperimen			Gain score	Kelompok Kontrol			Gain score
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	35	59	24	1	40	50	10
2	38	63	25	2	39	57	18
3	38	62	24	3	40	54	14
4	36	61	25	4	45	60	15
5	35	59	14	5	49	52	3
6	36	56	20	6	45	55	10
7	35	62	27	7	40	58	18
8	38	58	20	8	46	61	15
9	37	60	23	9	44	56	12
10	35	58	23	10	38	53	15
Σ	363	598	225	Σ	426	556	130
Rata-rata	37,3	59,8	35,1	Rata-rata	42,6	55,6	13

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen ($37,3 \leq 59,8$) dan pada kelompok kontrol ($42,6 \leq 55,6$). Namun, meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dan kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($59,8 \geq 55,6$). Maka, dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* peserta didik mengalami

peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Untuk lebih jelasnya, peningkatan perilaku disiplin dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 5
Grafik Peningkatan Perilaku Disiplin
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



4) Hasil Uji Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management*

Uji efektivitas perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib diperoleh dengan membandingkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib sebelum dilakukan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* dan setelah dilakukan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management*, yang menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling *behavioral* teknik *self-management* terhadap

perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil uji efektivitas menggunakan analisis statistik yakni *uji t*, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok eksperimen. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 17:

Tabel 19
Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Terib Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling *Behavioral* Teknik *Self-Management*

Perilaku Disiplin	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Pre-test	36.3000	2.20101	23.50000	28.854	120	0,000	Signifikan
Pos-test	59.8000	1.33749					

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mamatuhi tata tertib, sebelum diberi perlakuan/pre-test nilai rata-rata 36,3000 setelah melaksanakan konseling kelompok pendekatan *behavioral* teknik *self-management* pos-tes nilai rata-rata meningkat menjadi 59.8000, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didikdalam mematuhi tata tertib kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

B. Pembahasan

1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Perilaku Disiplin Peserta Didik Dalam Mematuhi Tata Tertib Tertib Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 terdapat peserta didik yang berada pada kategori antara rendah dan sangat rendah. Apabila perilaku disiplin peserta didik yang rendah dan sangat rendah dibiarkan maka akan dapat menghambat proses belajar mengajar bagi peserta didik tersebut, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik. Disiplin memang seharusnya perlu diterapkan disekolah untuk kebutuhan belajar peserta didik. Hal ini perlu ditanamkan untuk mencegah perbuatan yang membuat peserta didik tidak mengalami kegagalan, melainkan keberhasilan. Disiplin yang selalu terbayang adalah usaha untuk menyekat, mengontrol dan menahan. Sebenarnya tidak hanya demikian, disisi lain juga melatih, mendidik, mengatur hidup berhasil dan lebih baik dalam keteraturan. Tujuan dasar diadakannya disiplin ada dua 2, yaitu (1) Membantu anak didik untuk menjadi matang pribadinya dan mengembangkan diri dari sifat-sifat ketergantungan ketidak bertanggung jawaban menjadi bertanggung jawab, dan (2) Membantu anak mengatasi dan mencegah timbulnya problem disiplin dan menciptakan situasi yang favorebel bagi kegiatan belajar mengajar dimana mereka mentaati peraturan yang ditetapkan.¹

¹Soekarto Indra Fachrudin, *Administrasi Pendidikan*, Tim Publikasi, FIB IKIP Malang, 1989, hlm: 108.

Kondisi perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung berdasarkan persentase tertinggi urutan aspek minat belajar adalah sebagai berikut: (1) peserta didik rajin hadir kesekolah (50%); dan (2) mengikuti pelajaran dengan tertib (40%). Dengan hasil tersebut maka peneliti mengajukan pendekatan konseling *behavioral* teknik *self-management* untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Gie menyatakan *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.²

2. Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Berdasarkan analisis data menunjukkan adanya perbedaan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib setelah di laksanakan layanan konseling *behavioral* teknik *self-management*. Adapun peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib dapat dilihat melalui indicator perilaku disiplin, yaitu:

²Gie, The Liang, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000, hlm. 77

a. Peserta Didik Rajin Hadir Ke sekolah

Pada aspek ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada persentase aspek peserta didik rajin hadir ke sekolah pada kelompok eksperimen *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($36,6\% \leq 60,70\%$), dan pada kelompok kontrol persentase indikator peserta didik rajin hadir ke sekolah pada saat *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($41,3\% \leq 55,50\%$).

Peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib pada aspek ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang mulai mematuhi tata tertib sekolah dengan sendirinya tanpa ada paksaan atau tekanan dari guru serta tidak ada peserta didik yang sengaja datang terlambat datang ke sekolah.

b. Mengikuti Pelajaran Dengan Tertib

Pada aspek ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada persentase aspek mengikuti pelajaran dengan tertib pada kelompok eksperimen *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($38,9\% \leq 59,60\%$), dan pada kelompok kontrol persentase indikator mengikuti pelajaran dengan tertib pada saat *pretest* lebih kecil dari pada *posttest* ($45,3\% \leq 53,90\%$).

Peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib pada aspek ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang sudah dapat mengikuti pelajaran yang sedang berlangsung dengan tenang dan fokus terhadap guru yang menjelaskan materi dan tidak ada peserta didik yang bermain-main serta mengobrol dengan temannya pada saat pelajaran berlangsung.

Tujuan dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagi pengalaman dan bertukar ide/pemikiran serta membantu peserta didik melakukan perilaku yang dapat meningkatkan perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib, serta dapat membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib.

Tercapainya tujuan penelitian mulai terlihat dimana peserta didik sangat berantusias dalam proses pemberian layanan. Peserta didik antusias dalam mengungkapkan ide dan gagasannya, adanya interaksi yang baik antara pemimpin kelompok dan peserta didik sehingga peserta didik saling memberikan pendapat dan saran ketika kegiatan berlangsung. Dan ketika kegiatan akan berakhir peserta didik saling bergantian untuk menyimpulkan pemahaman materi yang akan dibahas.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib kelas SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, baik secara keseluruhan maupun tiap aspeknya. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan

dalam penelitian ini dimana masih ada sebagian peserta didik yang kurang dapat memahami materi yang telah diberikan, belum pernah dilakukannya pelaksanaan teknik *self-management* dari guru BK sehingga peneliti harus lebih maksimal dalam memberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka penulis dapat menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-management* di kelas VIII SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Gambaran perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung bahwa terdapat peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

1. Pada kelompok eksperimen terdapat persentase rata-rata 37,3% menjadi 59,8% dengan demikian menjelaskan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib sebanyak 35,1%.
2. pada kelompok kontrol menunjukkan persentase dari 42,6% menjadi 55,6% ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pada kelompok kontrol sebanyak 13%. Kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi

dibandingkan dengan kelompok control ($59,8 \geq 55,6$). Menunjukkan bahwa layanan konseling behaviorial dengan teknik *self-management* efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib

3. Peningkatan layanan konseling behaviorial dengan teknik *self-management* alam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik terbukti dari hasil uji t. Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 3,211 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} $0,05 = 2,596$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,211 \geq 2,596$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,005 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapat nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($59,8000 \geq 55,6000$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan efektivitas disiplin pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa konseling kelompok pendekatan behaviorial dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Efektivitas konseling behaviorial teknik *self-management* ditandai dengan adanya peningkatan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Peserta didik perlu menindak lanjuti dan meningkatkan perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib sehingga dapat mencapai tujuan belajar dan prestasi belajar yang lebih baik.
2. Guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* teknik *self-management* agar dapat membantu meningkatkan perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib dan tertib dalam absensi, bertanggung jawab, jujur, serta menghormati orang lain.
3. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti orang tua maupun guru wali kelas/mata pelajaran, serta sebelum diadakan bimbingan dan konseling kelompok diharapkan dapat memberikan layanan konseling individu untuk mengetahui masalah-masalah terkait perilaku disiplin peserta didik secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Abu dan Uhbiyati Nur, *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2001
- Ali Imron, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012
- Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, C.V Andi Offset, Yogyakarta, 2011
- Aqip,Z, Pendidikan Karakter Membangun Perilaku Positif Anak Bangsa (Bandung: Yrama Widia, 2006),
- Eny Awaln, *Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII smp Negeri 2 Bandung Tahun Pejaran 2014/2015*, 2015, (Skripsi, Universitas Nuusantasa PGRI Kediri)
- D Gunarso, *Psikologi untuk Membimbing*, PT. Gunung Mulia, Jakarta, 2000
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahan*, Jakarta : Pustaka Al Mubin, 2014
- Farikha Wahyu Lestari, *Upaya Meningkatkan Kedisiplinn Siswa Dalam Menaati Tata Tertib Melalui Penguasaan Konten Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011*, 2011 (Sekripsi, Universitas Negeri Semarang)
- Gie, The Liang., *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000
- Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004
- Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012
- Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid I Edisi ke VI, Edisi Revisi*, Jakarta: Erlangga, 1978
- John Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2013
- Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011

- Maria Rosalian Fajar Yanti, *Hubungan Kedisiplinan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Maria Immaculata Yogyakarta*, 2016 (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)
- Nurdjana Alamri, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah, Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015*, 2015 (Skripsi, Universitas Muria Kudus)
- Prasetyo Bambang dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Grafindo Persada, Jakarta, 2012
- Prihatin Eka, *Manajemen Peserta Didik*, Bandung : Alfabeta, 2011
- Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2014
- Ruslan Abdul Gani, *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung*, 2016 Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Sastrapraja, *Kamus Istilah Pendidikan dan Umum*, Usaha Nasional, Surabaya, 1987
- Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, Pradnya Paramita, Jakarta, 1994,
- Sudjana, *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito, 2005
- Sugiyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung, Alfabeta, 2013
- Wirna Raniati, *Bimbingan Konseling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA IT Abu Bakar Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016

ANGKET KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Pengantar

Angket ini bukan merupakan suatu tes dan tidak berpengaruh terhadap hasil belajar anda. Isilah angket ini tanpa perasaan khawatir, serta tidak ada jawaban benar atau salah. Anda diharapkan menjawab dengan jujur dan teliti sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Jawaban anda bersifat pribadi dan dijaga **kerahasiaannya**. Oleh karena itu, isilah angket ini secara jujur dan sungguh-sungguh dengan petunjuk dibawah ini.

Petunjuk Pengisian

- Tulislah identitas anda pada tempat yang tersedia
- Bacalah setiap kalimat dengan cermat
- Berikan tanda (V) pada salah satu alternatif jawaban yang sudah tersedia
- Diharapkan semua item pernyataan dijawab dan jangan dikosongkan
- Selamat mengerjakan

Keterangan

SS : Jika pernyataan yang dikemukakan ***sering sekali*** anda alami

S : Jika pernyataan yang dikemukakan ***sering*** anda alami

J : Jika pernyataan yang dikemukakan ***jarang*** anda alami

TP : Jika pernyataan yang dikemukakan ***tidak pernah*** anda alami

Daftar Pernyataan

No	Pertanyaan	S	SR	K	TP	keterangan
1	Saya datang ke sekolah tepat waktu					
2	Ketika tidak masuk sekolah saya mengirim surat izin kepada pihak sekolah					
3	Saya berangkat ke sekolah kecuali dalam keadaan sakit					
4	Saya terlambat masuk sekolah					

5	Saya tidak masuk sekolah tanpa ada keterangan atau tanpa surat izin					
6	Saya pergi ke kantin saat pelajaran berlangsung					
7	Saya bermain di luar kelas sebelum guru masuk kelas meskipun bel masuk sudah berbunyi					
8	Saya tidak masuk kelas meskipun guru sudah memulai pelajaran					
9	Saya menghiraukan teman yang mengajak berbincang bincang saat pelajaran berlangsung					
10	Saya duduk dengan tenang saat pelajaran berlangsung					
11	Saya memperhatikan guru yang sedang menerangkan pelajaran					
12	Saya tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung					
13	Saya mengobrol atau berbincang-bincang saat pelajaran berlangsung					
14	Saya memukul mukul meja saat pelajaran berlangsung					
15	Saya berjalan jalan di kelas saat pelajaran berlangsung					
16	Saya bermain handphone dikelas saat jam pelajaran berlangsung					
17	Saya mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu					
18	Saya tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru					
19	Saya tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru					
20	Saya mengerjakan tugas LKS yang diberikan oleh guru					

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No	Nama	Pertemuan Ke				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Ahmad Yusup					
2	Aden Sanjaya					
3	Dinda Asari					
4	Mia Noviyanti					
5	Muhammad Rizqi P					
6	Putri Nirwana S					
7	Rizki Reza Febrian					
8	Sadam Pramana					
9	Wati Komalasari					
10	Tara Panca Putri					

Hasil Uji T Paired Sample T Test Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Eksperimen	36.3000	10	1.33749	.42295
Posttest Eksperimen	59.8000	10	2.20101	.69602

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Eksperimen & Posttest Eksperimen	10	.325	.360

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-23.50000	2.17307	.68718	-25.05452	-21.94548	-34.198	9	.000



Hasil Uji T Paired Sample T Test Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes Kontrol	42.6000	10	3.65756	1.15662
	Posttest Kontrol	55.6000	10	3.50238	1.10755

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretes Kontrol & Posttest Kontrol	10	.212	.557

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretes Kontrol - Posttest Kontrol	-13.00000	4.49691	1.42205	-16.21690	-9.78310	-9.142	9	.000

KISI-KISI WAWANCARA

Tujuan Wawancara : Mengetahui perilaku disiplin peserta didik dalam tata tertib disekolah

Narasumber : Mad Berawi, S.Pd

Jabatan :Guru BK SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Pedoman wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi seputar masalah peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Pertanyaan mengacu pada perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Kisi-kisi wawancara diursiksn sebagai berikut :

1. Apakah peserta didik di sekolah ini taat terhadap tata tertib?
2. Jenis pelanggran tata tertib seperti apa yang sering terjadi disekolah ?
3. Upaya apa yang sudah dilakukan guru BK dalam menangani/menyelesaikan perilaku kurang disiplin dalam mematuhi tata tertib?
4. Seberapa pahamkah peserta didik mengenai tata tertib di sekolah

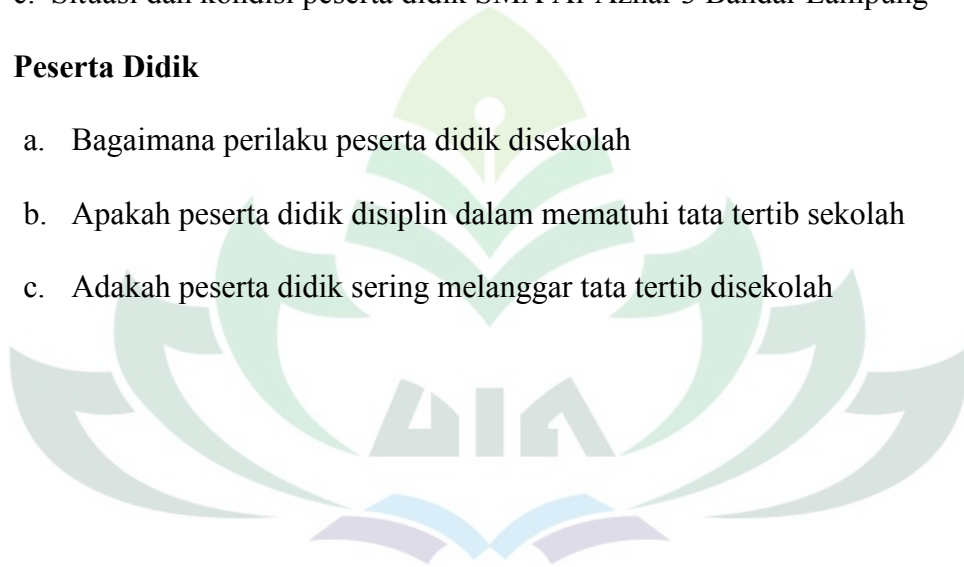
KISI-KISI OBSERVASI

1. Umum

- a. Letak geografis SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
- b. Sarana dan prasarana SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
- c. Situasi dan kondisi peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

2. Peserta Didik

- a. Bagaimana perilaku peserta didik disekolah
- b. Apakah peserta didik disiplin dalam mematuhi tata tertib sekolah
- c. Adakah peserta didik sering melanggar tata tertib disekolah



RPL Eksperimen I

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN

Sekolah : SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester : XI / Genap
Tahun : 2017-2018
Hari/Tanggal : Senin, 08 Januari 2018

- A. Topik Pembahasan : Perkenalan dan Penjelasan Mengenai disiplin Dalam Mematuhi tata tertib
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-sosial
- C. Jenis Layanan : Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management*
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :

1. Peserta didik diharapkan memahami mengenai masalah tentang disiplin dalam mematuhi tata tertib.
2. Agar peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin di sekolah

- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
- G. Uraian kegiatan

1. Strategi Penyajian : Teknik *Self-Management (self-Monitoring)*
2. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor (peneliti) mengucapkan salam dan memimpin doa sebagai awal memulai suatu kegiatan2. Konselor (peneliti) terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan serta menjelaskan inti dari bimbingan
---------------------------	--

	<p>konseling</p> <p>3. Konselor menyajikan <i>game</i> untuk mencairkan suasana dalam kelas</p>
Tahap Kegiatan (Inti)	<p>4. Konselor menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan teknik <i>self-management</i></p> <p>5. Konselor (peneliti) menjelaskan tujuan dari lembar kerja angket skala perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib pada konseli.</p> <p>6. Konselor menjelaskan arti dari perilaku disiplin dalam mematuhi tata tertib kepada konseli</p> <p>7. Konselor mengamati respon atau perilaku konseli pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah)</p> <p>8. Konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib) dan menghindari hambatan-hambatannya melalui diskusi</p> <p>9. Konseli mengisi lembar kerja <i>self-monitoring (homework)</i> dalam waktu satu minggu.</p>
Tahap Pengakhiran	<p>10. Konselor menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>11. Konselor menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya</p> <p>12. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</p>

- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- I. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing, peserta didik
- J. Alat dan Perlengkapan : pulpen, buku catatan.
- K. Rencana Penilaian : memberikan *posttest* perilaku disiplin yang sama
Saat pretest
- L. Rencana Tindak Lanjut : teknik *self-management (self-evaluation)*

Bandar Lampung, 08 Januari 2018

Mengetahui,

Koordinator BK

Perencana Layanan

Mad Berawi, S.Pd

NIP.197808042008011197

Dewi Sarah Eva Yunita

NPM: 1311080003

Kepala Sekolah

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I

NIP: 19751207 200501 1 005

RPL Eksperimen II

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN

Sekolah : SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester : XI / Genap
Tahun : 2017-2018
Hari/ Tanggal : senin, 15 januari 2018

- A. Topik Pembahasan : tips untuk meningkatkan perilaku disiplin
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, social
C. Jenis Layanan : Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self- Management*
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. Peserta didik bersungguh-sungguh mengikuti tata tertib di sekolah
2. Agar peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin
F. Tempat Penyelenggaraan : Ruang Kelas
G. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
H. Uraian kegiatan

1. Strategi Penyajian : Teknik *self-management (self-evaluation)*

2. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor (peneliti) mengucapkan salam dan memimpin doa sebagai awal memulai suatu kegiatan2. Konselor (peneliti) terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan serta menjelaskan inti dari bimbingan konseling
---------------------------	--

	3. Konselor menyajikan <i>game</i> untuk mencairkan suasana dalam kelas
Tahap Kegiatan (Inti)	4. Konselor menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan teknik <i>self-management</i> 5. Konselor (peneliti) memberikan materi dan kemudian memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya kepada konseli 6. Konselor mengamati respon atau perilaku konseli pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah) 7. Konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib) dan menghindari hambatan-hambatannya yang masih mengangal peserta didik melalui diskusi
Tahap Pengakhiran	8. Konselor menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan 9. Konselor menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya 10. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Metode :Ceramah, Tanya jawab, diskusi, permainan
- K. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing,peserta didik
- L. Rencana Penilaian : Memberikan posttest perilaku disiplin yang sama Saat pretest
- M.RencanaTindakLanjut : teknik *self-management (self-reinforcement)*
- N. CatatanKhusus : -

Bandar Lampung, 15 Januari 2018

Mengetahui,

Koordinator BK

Perencana Layanan

Mad Berawi, S.Pd

NIP.197808042008011197

Dewi Sarah Eva Yunita

NPM: 1311080003

Kepala Sekolah

Drs. Hi.Ma'arifuddinMz.,M.Pd.I

NIP: 19751207 200501 1 005



RPL Eksperimen III

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN

Sekolah : SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester : XI / Genap
Tahun : 2017-2018
Hari/Tanggal : Senin, 22 Januari 2018

- A. Topik Pembahasan : cara menaati tata tertib sekolah dengan management waktu
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-sosial
- C. Jenis Layanan : LayananKonseling Behavioral Teknik *Self-Management*
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai :
1. peserta didik lebih bersemangat untuk datang ke sekolah tepat waktu
 2. agar peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin
- F. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
- G. Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit
- H. Uraian kegiatan

1. Strategi Penyajian : Teknik *self-management (self-reinforcement)*
2. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<p>A. Konselor (peneliti) mengucapkan salam dan memimpin doa sebagai awal memulai suatu kegiatan</p> <p>B. Konselor (peneliti) terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan serta menjelaskan inti dari bimbingan</p>
---------------------------	--

	<p>konseling</p> <p>C. Konselor menyajikan <i>game</i> untuk mencairkan suasana dalam kelas</p>
Tahap Kegiatan (Inti)	<p>D. Konselor menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan teknik <i>self-management</i></p> <p>E. Konselor (peneliti) memberikan sajian materi dan kemudian member kesempatan peserta didik untuk bertanya</p> <p>F. Konselor mengamati respon atau perilaku konseli pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah)</p> <p>G. Konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (meningkatkan perilaku disiplin) dan menghindari hambatan-hambatannya yang masih mengangjal peserta didik melalui diskusi</p>
Tahap Pengakhiran	<p>H. Konselor menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>I. Konselor menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya</p> <p>J. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</p>

- I. Materi Layana :Terlampir
- J. Metode :Ceramah, Tanya jawab, diskusi, permainan
- K. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing,peserta didik
- L. RencanaPenilaian : memberikan posttest perilaku disiplin yang sama Saat pretest
- M.RencanaTindakLanjut : target perlakuan
- N. CatatanKhusus : -

Bandar Lampung, 22 Januari 2018

Mengetahui,

Koordinator BK

Perencana Layanan

Mad Berawi, S.Pd

NIP.197808042008011197

Dewi Sarah Eva Yunita

NPM: 1311080003

Kepala Sekolah

Drs. Hi.Ma'arifuddinMz.,M.Pd.I

NIP: 19751207 200501 1 005



RPL Eksperimen IV

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN

Sekolah : SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung

Kelas/Semester : XI / Genap

Tahun : 2017-2018

Hari/Tanggal : Jumat, 26 Januari 2018

A. Topik Pembahasan : Konsisten dalam berperilaku disiplin

B. Bidang Bimbingan : pribadi-sosial

C. Jenis Layanan : Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self-Management*

D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan

E. Kompetensi yang ingin dicapai :

1. Peserta didik lebih bersemangat selalu hadir dan tenang saat pelajaran berlangsung
2. agar peserta didik dapat meningkatkan perilaku disiplin

F. Tempat Penyelenggara : Ruang Kelas

G. Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit

H. Uraian kegiatan

1. Strategi Penyajian : Teknik *self-management (target behavior)*
2. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor (peneliti) mengucapkan salam dan memimpin doa sebagai awal memulai suatu kegiatan2. Konselor (peneliti) terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan serta menjelaskan inti dari bimbingan
---------------------------	--

	<p>konseling</p> <p>3. Konselor menyajikan <i>game</i> untuk mencairkan suasana dalam kelas</p>
TahapKegiatan (Inti)	<p>4. Konselor menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan teknik <i>self-management</i></p> <p>5. Konselor (peneliti) memberikan sajian materi dan kemudian member kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya</p> <p>6. Konselor mengamati respon atau perilaku konseli pada setiap kategori (tinggi, sedang, rendah)</p> <p>7. Konseli menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan (meningkatkan perilaku disiplin) dan menghindari hambatan-hambatannya yang masih mengangjal peserta didik melalui diskusi</p>
TahapPengakhiran	<p>8. Konselor menyimpulkan makna kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>9. Konselor menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya</p> <p>10. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</p>

- I. TempatPenyelenggaraan : Ruangkelas
- J. AlokasiWaktu : 1 x 45 menit
- K. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing,peserta didik
- L. RencanaPenilaian : Memberi posttest perilaku disiplin yang sama saat pretest
- M. RencanaTindakLanjut : Diharapkan peserta didik akan terus berkomitmen

dengan berperilaku disiplin baik disekolah
maupun diluar lingkungan sekolah

N. CatatanKhusus

: -

Bandar Lampung, 26 Januari 2018

Mengetahui,

Koordinator BK

Perencana Layanan

Mad Berawi, S.Pd

NIP.197808042008011197

Dewi Sarah Eva Yunita

NPM: 1311080003

KepalaSekolah

Drs. Hi.Ma'arifuddinMz.,M.Pd.I

NIP: 19751207 200501 1 005





Hasil uji T Independen perilaku disiplin sebelum diberi layanan secara keseluruhan

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-ekperimen	10	59.8000	2.20101	.69602
	kelompok-kontrol	10	55.6000	3.50238	1.10755

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	2.083	.166	3.211	18	.005	4.20000	1.30809	1.45180	6.94820
	Equal variances not assumed			3.211	15.150	.006	4.20000	1.30809	1.41426	6.98574

Hasil uji T Independen perilaku disiplin aspek peserta didik rajin hadir kesekolah

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-eksperimen	10	60.7000	2.66875	.84393
	kelompok-kontrol	10	55.5000	1.90029	.60093

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
nilai	Equal variances assumed	2.060	.168	5.019	18	.000	5.20000	1.03000
	Equal variances not assumed			5.019	16.260	.000	5.20000	1.03000

Hasil uji T Independen perilaku disiplin aspek mengikuti pelajaran dengan tertib

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-eksperimen	10	59.6000	3.50238	1.10755
	kelompok-kontrol	10	53.9000	2.33095	.73711

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
nilai	Equal variances assumed	2.046	.170	4.284	18	.000	5.70000	1.33000
	Equal variances not assumed			4.284	15.665	.001	5.70000	1.33000

Hasil uji T Indepen pretest perilaku disiplin aspek peserta didik rajin hadir kesekolah

Group Statistics

kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-eksperimen	10	36.6000	1.71270	.54160
	kelompok-kontrol	10	41.3000	4.08384	1.29142

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
									95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
nilai	Equal variances assumed	3.954	.062	-3.356	18	.004	-4.70000	1.40040	-7.6421
	Equal variances not assumed			-3.356	12.071	.006	-4.70000	1.40040	-7.7492

Hasil uji T Independen Pretest perilaku disiplin aspek mengikuti pelajaran dengan tertib

Group Statistics

kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-eksperimen	10	38.9000	3.41402	1.07961
	kelompok-kontrol	10	45.3000	4.19126	1.32539

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
									95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
nilai	Equal variances assumed	2.211	.154	-3.744	18	.001	-6.40000	1.70945	-9.9914
	Equal variances not assumed			-3.744	17.292	.002	-6.40000	1.70945	-10.0019

Hasil uji T Independen pretest perilaku disiplin secara keseluruhan

Group Statistics

kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	kelompok-eksperimen	10	37.3000	2.98329	.94340
	kelompok-kontrol	10	42.6000	3.65756	1.15662

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
									95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
nilai	Equal variances assumed	2.319	.145	-3.551	18	.002	-5.30000	1.49257	-8.4357
	Equal variances not assumed			-3.551	17.301	.002	-5.30000	1.49257	-8.4448

Hasil uji T Independen sebelum dan sesudah melakukan layanan behavioral dengan teknik self-management

Group Statistics

kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	postes-eksperiment	10	59.8000	2.20101	.69602
	pretes-eksperiment	10	36.3000	1.33749	.42295

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
									95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
nilai	Equal variances assumed	2.663	.120	28.854	18	.000	23.50000	.81445	21.7889
	Equal variances not assumed			28.854	14.849	.000	23.50000	.81445	21.7625



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Eksperimen

		sebelum	sesudah
N		10	10
Normal Parameters ^{a,,b}	Mean	36.3000	59.8000
	Std. Deviation	1.33749	2.20101
Most Extreme Differences	Absolute	.234	.142
	Positive	.234	.142
	Negative	-.198	-.141
Kolmogorov-Smirnov Z		.741	.449
Asymp. Sig. (2-tailed)		.642	.988

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Kontrol

		sebelum	sesudah
N		10	10
Normal Parameters ^{a,,b}	Mean	42.6000	55.6000
	Std. Deviation	3.65756	3.50238
Most Extreme Differences	Absolute	.261	.095
	Positive	.261	.076
	Negative	-.149	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		.827	.302
Asymp. Sig. (2-tailed)		.501	1.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.